Абсолютная беспощадность ... к себе!

Андрей Николаевич Кочергин

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Андрей Николаевич КОЧЕРГИН стал заниматься боевыми искусствами в 1976 году: сначала — дзюдо, а с 1978 года — «советским спортивным каратэ». Живя в Германии, увлекся вин чун, муай тай. По возвращении на Родину активно работал в Петербургской федерации дайдо джуку. На протяжении десяти последних лет возглавляет Международный союз боевого каратэ «Кои но такинобори рю» (ILIKKK).

Кочергин — мастер спорта по офицерскому многоборью, мастер спорта по стрельбе, трехкратный чемпион Ленинградского военного округл и рекордсмен Вооруженных Сил по стрельбе из пистолета Макарова Обладатель восьмого дана по каратэ.

Руководитель Центра прикладных исследований при Международном институте повышения квалификации, работающем на Министерство обороны РФ.

Андрей Кочергин прошел армейскую спортроту, службу в разведке Западной группы войск, участвовал в Кавказской кампании, неоднократно выполнял боевые спецзадания.

- От редакции
  -
  - КТО ТАКОЙ АНДРЕЙ КОЧЕРГИН
- Мужик с топором
  -
  - От автора
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - ЭПИЛОГ
- Огнеупорные советы
  -
  - ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5

鯉の滝登り流

Андрей КОЧЕРГИН

АБСОЛЮТНАЯ БЕСПОЩАДНОСТЬ... К СЕБЕ!

• МУЖИК С ТОПОРОМ •
• ОГНЕУПОРНЫЕ СОВЕТЫ •

«КРЫЛОВ»

От редакции

КТО ТАКОЙ АНДРЕЙ КОЧЕРГИН

Как часто значимое общественное явление или событие заслоняется персоной, его инициирующей. Так не слишком многие всерьез знают, что именно написал и проповедовал Ницше, какое именно он имеет отношение к Заратустре, но у всех на слуху имя этого основоположника «философии воли», иначе говоря, теории власти.

Спортивная жизнь не часто балует нас событиями эпохальной значимости. Даже удивительные рекорды чемпионов вполне предсказуемы и ожидаемы, темп их прироста вполне определен и может быть высчитан по объективным показателям развития фармацевтической базы и эволюции методик тренинга Тем более удивительны люди, сумевшие оказаться в центре общественного внимания, являя собой что-то совершенно отличное от общепринятого и привычного. Появление таких флагманов — явление редкое и всегда чуть-чуть скандальное.

Мухаммед Али — олимпийский чемпион, привнесший в профессиональный бокс интригу и эстетику спектакля. Кто вспомнит, какую именно Олимпиаду он выиграл? И в то же самое время любой знаток бокса вспомнит в деталях его алогичные, на первый взгляд, победы над такими титанами ринга, как Форман и Фрезер.

Во многом благодаря Али бокс из кровавой рубки превратился в сверхприбыльное шоу, не лишенное драматургии. Его заслуга заключается не в предъявленном миру техническом совершенстве, а в демонстрации яркой личности, исполненной артистизма.

Миру остро необходимы герои!

Таков, например, Мае Ояма — основатель каратэ киокушинкаи, человек, сумевший соединить, казалось бы, разнополюсные понятия — жесткое контактное каратэ и сетевую маркетинговую политику. И уже совершенно никому не интересно, ломал ли Ояма рога по-настоящему или все же подпилил их перед началом шоу у тихого японского буйвола.

Великие чемпионы и тренеры прошлого, без всяких сомнений, задали тот ориентир, в направлении которого долгие годы шел сегодняшний спорт. Но ничто не стоит на месте, а это значит, что нам просто необходимы новые идеи, способные всколыхнуть умы коллег, продемонстрировав нечто из ряда вон выходящее и от этого крайне привлекательное.

Андрей Кочергин появился буквально ниоткуда; еще вчера о нем знали лишь узкие специалисты с военных кафедр и учебных

центров. Да, ветераны «Динамо» могут вспомнить Андрея образца 1978—1983 годов, когда он начал изучать «советское спортивное каратэ», стартовав за год до образования официальной федерации СССР. А уже сегодня оказывается, что все эти годы Кочергин без особой публичности выполнял нормативы мастера спорта по нескольким видам, активно преподавал собственную генерацию комплексной боевой подготовки — и не только в предсказуемой части рукопашного боя, но и в тактике, огневой подготовке и в ножевом бое. Делалось это без лишнего шума — все больше в полевых лагерях подготовки армейского спецназа.

И вдруг последовал шквал статей Кочергина о холодном оружии, безумные тесты на выживание, зашивание собственноручно разрезанных ног (!) и противодействие удушению в петле, которое продолжалось более минуты. Отрезанные без замаха канаты и пробитые ножом навылет туши, отколотые прямым ударом кулака бутылочные горлышки и много еще чего, что с восторгом тиражируется телевидением и журналами, теперь заполонило собой ту часть Интернета, где собираются любители мордобоя. Кочергин моментально и безоговорочно стал ньюсмейкером от каратэ, ножа и стрельбы. Наберите в любой поисковой системе «Андрей Кочергин», и вы будете более чем удивлены тому ажиотажу, который вызвал этот человек вокруг своей незаурядной персоны. Хотя это все внешняя сторона Андрея, по которой в основном и судят об этом явлении в отечественном каратэ. Впрочем, эта точка зрения имеет достаточные основания, потому что перечислить все эти рискованные эксперименты — все равно что заунывно пересказать содержание «Тысячи и одной ночи». Оставим сказки в покое и без восторгов попытаемся выяснить, что же действительно замечательного совершил человек, подписывающийся именем «Бурят».

Ну, во-первых, никакой он не бурят, просто, обладая грубоватым армейским юморком, он таким образом охарактеризовал «покрой своего незамысловатого лица».

Кочергин реально очень грамотный и, что особенно удивительно для нашей страны, востребованный специалист по боевой подготовке. Огневая тактика, специальная физическая и психическая подготовка, ножевой и прикладной рукопашный бой — вот то малое, что сегодня известно большинству спецназовцев как «система боевой подготовки НДК-17» и признано ведущими мировыми специалистами наиболее ярким явлением в этой области за последнее время.

Кочергин действительно многократный чемпион Лен-ВО по стрельбе из штатного оружия (ПМ), мастер спорта России и

рекордсмен Министерства обороны.

Методика ножевого боя НДК-17 является настолько простой и в то же время мощной системой обращения с холодным оружием, что даже неспециалист в состоянии понять всю ее прикладную значимость и ужаснуться жестокости способа усвоения материала. Ничего не поделаешь. «Абсолютная беспощадность по отношению к себе!» Именно этот слоган стоит в заглавии большинства работ Андрея.

Практикуемая им разновидность каратэ называется *хокутоки* и представляет собой самый свободный от ограничений спортивный поединок. Нельзя выдавливать глаза и травмировать шею, все остальное — пожалуйста и запросто, хоть кусайся (не шутка)!

Декларировать можно все что угодно — мало кто запретит, другое дело — как именно практиковать продекларированное. Удивительно, но этот человек, начавший тренироваться более двадцати пяти лет назад, сделал открытие, пока никем не замеченное! Вся информация о каратэ и иных восточных системах рукопашного боя носит авторитарный, почти мифологический характер. Кочергин же подверг большинство непререкаемых до него технических решений жесткому научному, биомеханическому анализу и сверил с современными представлениями в части методологии. Эффект был поразительный! Появились «ноги от*koi»,* «убойные руки от *koi»,* «тактика злых ног», борьба с применением зубов, ударов локтем и головой. Нет, конечно, и в других видах бьют локтями и борются. Но привести все технические действия в стройную систему движения, когда, поняв, как именно связаны все действия, можно самому догадаться, как именно сделать все биомеханически правильно, — это действительно титанический труд человека, не лишенного таланта ученого. Если перечислить все технические, тактические и методические находки Кочергина, то поневоле усомнишься: неужели это сделал один человек?

На сегодня Андрей Кочергин — абсолютный рекордсмен в проведении семинаров и мастер-классов. Мексика, Австрия, Германия, Латвия, Беларусь, Украина и, конечно, большинство крупных городов России уже имели удовольствие видеть этого человека, напоминающего по своей энергетике ядерный реактор. Более семидесяти семинаров менее чем за три года, и каких! Личные охраны президентов, полицейские академии, спецназ на разных концах земного шара, чемпионы мира по каратэ и тренеры сборных — это лишь самые яркие потребители его научного творчества.

Объем методической информации, заимствованной

коллегами из методик *koi,* просто колоссален. Практически на каждом семинаре Кочергина присутствуют звезды российского спорта, и за все эти годы они не проявили ничего, кроме восторгов и удивлений.

Все вышеперечисленное действительно удивляет и радует. Не в Японии и не в Китае, а именно в России живет человек, переворачивающий представления о каратэ, расширяющий представления о человеческих возможностях, о чести и мужестве. Когда большинство вполне добросовестных членов федераций шагало в указанном основателями направлении, этот угловатый парень с гладко выбритой головой вывалился из общего строя и, подслеповато прищурясь, ткнул заскорузлым пальцем в точку на горизонте, почесал бороденку и изрек: «Туда нам надоть!» И ему поверили — сначала осторожно, авансом, а теперь уже и безоговорочно, потому что трудно не поверить человеку с таким чудовищным мужским обаянием, с юмором в каждом обыденном слове и с перманентной иронией к своей персоне. Поговорив с Андреем, многие крайне удивлялись. Он такой же, как в своих книгах, в Интернете и по телевидению, он всегда предсказуемо весел, задирист, он всегда в центре внимания, его действительно трудно не заметить в толпе.

По сути, с появлением *koi*изменился вектор развития системы рукопашного боя. Если раньше методы и педагогические приемы шли из каратэ в армию, то теперь спецназовский драйв пришел в залы каратэ. Время покажет жизнеспособность этого решения. Но время уже показало незаурядность человека, имеющего заслуженное право на ошибку, хотя бы потому, что он ищет новое, никем доселе не найденное. Многим давно хотелось «погорячее», теперь у этих ребят есть *koi.*

Телевизионные каналы снимают о нем передачи, отрывки из его семинаров уже просто вставляются в любой сюжет про каратэ или спецназ для повышения градуса подачи. Его приглашают как эксперта в суд, на радио и телевидение, о нем пишут книги и статьи, он читает лекции и пишет так, что не оторваться.

И все это может заслонить собой самое главное — ту роль, которую Андрей Кочергин уже сыграл в развитии каратэ во всем мире, сыграл, не оглядываясь на консервативных отцов-основателей, всецело полагаясь на научный анализ и традиции советской спортивной школы.

Спешите увидеть мэтра вживую — он наш современник, общение с подобными людьми стоит того, чтобы рассказывать о нем внукам.

И спешите увидеть именно то, что он создал уже сегодня, потому что, при всей своей незаурядности, он всего лишь

источник, а не итог проделанной работы. И пусть эта работа не окажется в тени его харизматической личности.

МУЖИК С ТОПОРОМ

От автора

Меня зовут Андрей Кочергин.

Сейчас мне сорок два года, я родился и вырос в неспокойном пригороде Челябинска, где изначально селили ссыльных «каторжан» и «химиков». В моей жизни по сию пору не произошло ничего страшнее моего детства: по совершенной случайности я ухитрился не «сесть» до пятнадцати лет от роду, как сделали это большинство моих друзей.

И, воспользовавшись этим «свободным временем», в 1978 году я дико увлекся каратэ, которое и стало самым любимым делом моей жизни. В 1983 году я ушел по призыву на срочную службу, а в 1988 году волею судеб стал молодым лейтенантом и мастером спорта по офицерскому многоборью.

Сейчас я еще и мастер спорта по стрельбе из пистолета, обладатель одного пятого и одного седьмого дана по каратэ, создатель одного из самых успешных мировых проектов в ножевом бое, который называется *танто дзюцу кои но такинобори рю,* автор системы боевой подготовки спецназа НДК-17 и куратор

самых свободных профессиональных боев на планете — хокутоки.

Не писатель, не герой и не кумир молодежи — обычный парень, выросший у горящей помойки, который не перестает пытливо выяснять, из чего состоит этот мир и с чем его едят.

Совершенно очевидно, что это самая странная вещь, которую мне предстоит сделать. Судите сами: я должен взять несколько жизнеобразующих тем и хрюкнуть на этот счет нечто вразумительное. Более того, порыскать среди моих неизданных статей и на нашем ресурсе (www.koicombat.org) и прикрепить некие «нетленки» на эти темы, наподобие «цитатника Мао». При всем при этом я еще слабо надеюсь на то, что я вменяем и скромен, несмотря на эти очевидные проявления мании величия.

Короче, я вяло призываю читателей не относиться ко мне слишком серьезно, категорически и по сию пору не понимаю, ПОЧЕМУ ИМЕННО Я? Единственным оправданием мне служит то, что я не выдержал и поддался-таки на запугивания и прямые угрозы со стороны издательства. Да уж, видели бы вы этих монстров!

Писать буду так, как уж умею, — врезать тексты без особой корректировки содержания, без ссылки на собеседника. Если не разберетесь — что ж, так я и знал! Разберетесь, что это и зачем, — вы моя мама. Только она умела читать мои сумбурные армейские письма, даже мне самому это удавалось с трудом.

Ну и аллилуйя — поехали!..

А в ответ летели спелые помидоры...

1
ПРО ЖИЗНЬ И ПРО ТО, НА КОЙ ХРЕН ОНА НАМ ДАЕТСЯ

Чтобы развернуть знамена, нужно пойти против ветра.

Станислав Ежи Лец

Человеческая жизнь более чем омерзительна, если она — всего лишь любовно оберегаемая частная собственность, источник удовольствий.

Андрей Кочергин. «Как закалялась сталь-2»

Если вы напряжете память и нароете в ее недрах свои детские ощущения, то наверняка припомните, как радостно и счастливо мечталось в сопливом ребячестве. Мир был полон красок, он заигрывал с вами своими солнечными зайчиками, и казалось, что вся планета ждет вас, неприлично томясь в предвкушении вашего взросления. Жить мечталось вечно, и даже не потому, что пугала смерть — хотя реально пугала, а потому, что вот и живого слона еще не видел, и на Луну слетать не успел, и на дно океана с французским товарищем Жаком-Ивом Кусто не опускался. И все это должно было обязательно сбыться, потому что вы же планировали стать взрослым, а значит, всемогущим, как папа или мама, которые почему-то не спешат на Луну (наверное, на работе сильно устают).

К сожалению, большинство людей инфантильно тянут за собой по жизни неистребимые детские наивности, подгибая колени под тяжестью этого шлейфа, набухшего от разочарований. Мы эгоистичны и капризны, окружающие совершенно не готовы — вот уроды! — вникать в то обстоятельство, что нам нужно очень многое, мы хотим жить так, как мечталось в детском саду, весело и беззаботно. А тут еще телевизор с его капитализмом и светскими новостями. Товарищ школьный, который овощ овощем, а вот же выбился в люди, начал вроде ларьки охранять, а сейчас уже и заводик какой-никакой прикупил— то ли свечной, то ли дроболитейный…

СТОП! А МНЕ!? А Я?!

Нет, ну ладно бы не образован или не умен вызывающе, ладно бы костюма не было или там связей каких-то важных — таки ведь все это есть! И что? Где эта потаскуха судьба, под кем задремала, почему не согласно купленных билетов?! Как? Мимо уже давно, а почему не разбудили! Остановите — я сойду!

И сходят, спиваются вполне приятные люди, вчерашние карапузы, умилявшие старушек у парадного. Девчонки, взрывавшие нам мозг своей полыхающей красотой, горбятся и становятся просто гражданками. Люди, не находя чужой удачи, заявленной в глянцевых журналах, уже и не готовы оценить свою незаметную — того, что живы поутру, что не загибаются от рака и не потеряли сегодня близкого человека. Что на столе есть то, что позволит не урчать животу и даже не думать о том, протянешь ли до зарплаты.

Мы забыли о малых формах, которыми мыслили и были счастливы наши пращуры, живущие на земле и рассуждавшие великими категориями голода, смерти и жизни.

Современный человек превратился в комплекс по утилизации продуктов питания, в визитную карточку с навесной периферией из шмоток, машин, правильного парфюма и прочих заявочно-статусных дуростей, которые никак не влияют на болезни, не участвуют в переваривании белков, жиров и углеводов и не спасают жизнь при пожаре!

Это не есть хорошо и не есть плохо, но это замыливает нам глаз и смещает район прицеливания, мы забываем о вечном, суетимся и треплем нервы себе и соседним пассажирам, истерически прикидывая, чего у нас еще нет и почему именно это и есть конец света.

Да, Света, это конец!

А потом вдруг выясняем, что посадили свои батарейки и нам уже не хочется трахнуть пробегающую мимо хорошенькую студентку и совершенно нет сил подраться с резвым люмпеном, назвавшим вас, ну, скажем, гомосексуалистом, даже если при этом он окликнул вас пинком под вялый, грустный зад.

Ну, и зачем вам это существование? Где в нем неистребимая диалектика, основа всех процессов, проистекающих во Вселенной, где и как проморгали вы движение вперед и что это за «вперед» такой, если «от зарплаты до зарплаты»? Мы что — овощи в теплице, ожидающие полива с пестицидами?!

Вот уж хрен! Если человеческая жизнь не подвиг, то она теряет свою соль и перец, превращаясь в комбикорм. А человек, жрущий этот комбикорм, превращается в парнокопытное, вялое и безропотное, как «детский ослик», способный в лучшем случае

плаксиво всхлипнуть и не рискующий вздрогнуть, даже если ему засунули в задницу дикорастущую кукурузину.

Спросите себя, если все в мире происходит не просто так и ваше появление на этой планете черного юмора не случайно, то зачем оно и в чем прикол? Если существование Господа Бога принимается хотя бы приблизительно, то чего это Он удумал?

ЭВОЛЮЦИЯ!

Именно это и есть наша жизнь, мы эволюционируем от сперматозоида до гробовой доски, причем если эти изменения верны с биологической точки зрения, то они просто очевидны с нравственной!

Помните: «Кто не с нами, тот против нас!» Нет, это сказал не Гитлер.

Так вот, нет такой формы существования личности, как «неплохой человек», потому, оценивая себя самостоятельно, мы готовы найти у себя столько милых привычек и умилительных черт, а при этом простить себе столько невинных шалостей и безобидных капризов, что поневоле мир станет исполнен многообразия оттенков серого, потеряв бинарную систему определения «белое/ черное», «добро/зло». А это совершенно неприемлемо хотя бы потому, что невозможно размыть до «серого» категорию «жизнь/смерть». Ужаснитесь, взглянув на коматозных больных!

Равновесие есть продукт борьбы хотя бы двух сил! Что-то в этом роде написал Энгельс в «Диалектике природы».

БОРЬБЫ!

И если жизнь не борьба, если жизнь не перманентный подвиг, то она просто попала не в те руки, и искренне жаль, что экзамен, носящий имя и фамилию новорожденного, будет бездарно провален испытуемым.

«Какой такой подвиг и где его взять в нашем заунывном ЗД4здопропащенске?» — спросите вы меня.

Для начала стоит договориться о терминах. Само слово «подвиг» происходит от глагола «подвигать», то есть двигать эту Вселенную к свету, сражаться, забыв о мелочном, пребывая в простительной эйфории великих мечтаний.

Вопрос: если мы готовы улучшать себя, а через это и окружающий мир, то какая такая половая разница, в какой точке планеты это делать? Как пребывание в отдаленной пещере на Синае смогло помешать Илье Пророку, совершившему подвиг веры, когда даже Создатель удивился истовости этого Святого и послал ему псов и воронов, зализывавших его раны и приносящих хлеб в неопрятных клювах. И каким таким чудесным образом эта пещера по сей день нами вспоминается, а подвиг горит в наших

сердцах?!

Так вот, сделать что-либо героическое для кого-либо, без сомнения, можно, но всегда и практически все человек делает для себя. Даже погибая на войне, защищая свою страну, он погибает ЗА СВОИ ИДЕАЛЫ И ПРИНЦИПЫ! ЗА СВОИ!

«...Обрети Дух мирен, и вокруг Тебя сотни спасутся!» — это не я сказал, а преподобный Серафим Саровский.

Живи в состоянии подвига, в борьбе за свои, даже не полыхающие оригинальностью нравственные цели, и поневоле люди, тебя окружающие, начнут жить так же, как удивляющий их человек.

«Хорошим человеком быть выгодно», — заметил Федор Михайлович Достоевский.

И это так, без всяких сомнений!

Искренний в своих поступках человек понятен, стабилен и дееспособен, потому подвиг ждет его, а подвиг и подлость столь же «несовместимы, как гений и злодейство». Это уже Пушкин.

Улучшайте себя, познавайте себя через понятные и объективные категории поступков, принимая за «подвиг» любое хорошее дело, сделанное наперекор лени, вялости и чванному общественному мнению цивилизации потребителей. Мы просто обязаны становиться лучше день ото дня, в противном случае какое мы имеем право требовать от наших детей отличных оценок в школе, если еще не сдали наш собственный экзамен — тест на человеческую состоятельность!?

Ну и кое-что из раннего.

...А теперь скажу очень интимную вещь и попрошу оставить ее без комментариев.

Мама показала фото, сделанное в яслях, где мне полтора года. Я стою около елки, в белой рубашечке, сандаликах и черной бабочке, тихий худенький мальчик с широко открытыми глазами... Я разрыдался, как малахольная старушка, чего уж точно от себя не ожидал. Этот мальчик еще не знает, что его ждет!

Мне абсолютно не жалко себя, причем никогда, но до ощутимой боли жалко этого незнакомого мне ребенка, еще не подозревающего, что предстоит ему пережить.

Странная вещь!.. Более чем неприязненно относясь к себе — ведь я-то знаю, какое на самом деле я дерьмо, — я всегда уважительно отношусь к посторонним людям. Именно по этой причине я никогда не оскорбляю мужчин жалостью и снисхождением. Как только они позволяют себе перейти границы дозволенного, я веду себя с максимальной жестокостью, дабы не дать противнику даже шанса на победу!

Мнение мое необязательно правильное.

Это был первый по-настоящему темный период жизни — с жестким, реальным предательством близких и невообразимой грязью. Время, когда, бесцельно передвигаясь по улицам, с каждым шагом я все больше сгибался под тяжестью навалившейся темноты. «Почему именно со мной? Все так глупо и бездарно, похоже, сопьюсь и сдохну, голодный, под забором...» — и это еще не самые черные из моих тогдашних мыслей. Питер — очень мрачный и взрослый город, полный туманов, миазмов и депрессивных флюидов, сочащихся из неопрятных каналов... Навстречу мне шел

мужчина с суровым непроницаемым лицом, он катил коляску, в которой сидел молодой парень — инвалид с церебральным параличом. Подросток смотрел на мир большими влажными глазами. Как от удара током, ноги мои, потеряв подвижность, вросли в землю, сердце сжалось в горошину. Глядя вслед удаляющейся паре, я отчетливо, невыносимо остро понял, что это и есть настоящее горе. Горе, по сравнению с которым моя собственная гибель —лишь «успокоительное средство». Как можно утопать в волнах собственного эгоизма, гадить на все и всех, обвинять, хныкать, занудливо жалеть себя, даже не имея представления о том, что такое настоящее горе? Ведь я имею подаренную Богом возможность вдохнуть полной грудью этот удивительный воздух, не заботясь о живой крови, текущей по венам, и видя то, что многие люди, гораздо более достойные, уже не увидят никогда.

Можно вспомнить еще и 1995 год. Всего пару недель назад у меня имелось более чем приличное состояние в ценных бумагах и недвижимости, и. вдруг мой милый друг, поставленный директором над всем, что я нажил, вляпывается в историю, где я теряю все!!! Все, за что боролся почти пять огневых лет. Эх, знали бы вы, с кем и как боролся...

Представьте состояние человека, у которого еще недавно был перманентно зарезервирован столик в лобби-баре «Невского паласа» и у которого уже пару лет не бывало меньше пяти тысяч баксов в кармане... И вдруг он понимает, что ему не на что пообедать уже сегодня! Я пару месяцев собирал бутылки и, мне не стыдно это признать, подумывал продать свою бриллиантово-изумрудную бижутерию... Не продал!

Пролежав в истерике пару недель и с ужасом глядя в потолок, я понял: ВПЕРЕД, ТВАРЬ ТУПАЯ, ИНАЧЕ СДОХНЕШЬ, СПИВШИСЬ ПОД ЗАБОРОМ! На работу меня никто не брал, дома жена и ребенок, вдруг прибежали неведомые кредиторы... Я в полном маразме вышел на балкон убогой съемной квартирки и стал тупо пялиться на дом напротив. Это был институт по адресу: улица Ушинского, 6, на стене которого было написано: «Спорткомплекс».

ГОСПОДЬ СЛЫШИТ ТЕХ, КТО КРИЧИТ ОТ ЯРОСТИ, А НЕ ОТ СТРАХА!

Я отрыл свое старое кимоно и побрел в этот зал. Я не шел туда работать, я шел туда сделать ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ ДЛЯ СЕБЯ! Потому что любая остановка — это бег назад! А вот хрен меня раздавишь! Вся моя тупая жизнь учит меня, что, если не знаешь, что делать, делай хоть что-нибудь!

Через год я уже работал в федерации дайдо джуку, а через

три возглавил научно-исследовательский центр... И вот я среди вас.

Абсолютная беспощадность... по отношению к себе!

Не можешь не лупить мешок и с ужасом предполагаешь, что травмы сожрут усталую тушку. Цепляйся за каждую возможность доказать, что ни хрена не сожрут — я их сам сожру. Слабое обязано сдохнуть, уступая место более жизнеспособному. Лишь находясь на краю пропасти, человек боязливо оглядывается и с этой неуютной точки до рези в глазах отчетливо видит, что действительно ценно, а что всего лишь фантики от уже съеденных конфет.

Порой цепляние за жизнь подменяет саму жизнь, заставляя людей совершать мерзкие поступки, предавать идеалы и оскорблять себя и близких. Человеческая жизнь, возведенная гуманистами в абсолют, вполне может простить имплантацию чьей-то почки — без выяснения того, как ее добыли. А как же сотни больных стариков, которым не дают уйти доктора-гуманисты, продлевая агонию с помощью всяческих аппаратов? Нет уж, друзья мои, жизнь — очень трудное и тяжелое испытание. Сдача этого экзамена происходит не итоговым образом, в виде бюстика над могилой, перечисления наград Родины, званий и степеней, а каждый день. В счет идет каждое принятое решение или оброненное слово. Вот и выходит: какая разница, что у нас болит, гораздо важнее, кто мы и что есть НАША ЖИЗНЬ В НАШЕМ ПОНИМАНИИ. Это перечень удовольствий, хроническое нытье или маленький подвиг, совершенный для себя самого? Реализация решения, принятого не для удовольствия, суетливого спасения или оправдания, а в процессе «селекционной работы» по улучшению себя любимого. Именно любимого, а как же иначе-то!

Мне было четырнадцать лет, и я совершенно точно знал, что цель моей жизни — каратэ, засыпал и просыпался с этой мечтой. Надевал на Новый год кимоно, чтобы, по приметам, провести следующий год именно на татами. До двадцати пяти лет я был просто одержим боями и боевой практикой, казалось, в мире нет ничего более ценного, чем то, во что я верю и чем живу. И вот однажды старый немец, сидя на лужайке перед своим роскошным домом, выпил пиво и обронил: «Андрей, ты умный и очень подвижный парень. Поверь, жить дракой нельзя. Это слишком просто, слишком легко и примитивно...»

Тогда все мое существо протестовало против этих слов, но уже через год, в девяносто втором, я вдруг понял, что есть иное применение моему образованию и способностям. Аналитическая борьба бизнесменов, ведущаяся в мирных целях, оказалась еще более захватывающей задачей, столь азартной, что все померкло

по сравнению с этими тонкими переплетениями фактов, субъективного и объективного начал, воли, необходимой для принятия решения, и ужаса ожидания развязки. Здесь тоже приходилось побеждать «на зубах», давило так, что в глазах было темно. В эти пару лет каратэ ушло, казалось, навсегда, остались пара занятий в неделю по околачиванию мешка.

Но, видимо, там, за облаками, уже услышали того агрессивного мальчика и что-то такое внесли в реестр. Все, что делал я потом, подозрительно напоминало «автомат Калашникова». Поверьте: и IUKKK, и «Центр прикладных исследований» — все это было задумано как мое хобби — не более, то есть мне было весело и интересно, а полная независимость и свобода в действиях позволили взять то, что есть, и постараться убрать все несущественное или лишнее. Помните, как у Микеланджело, — быть скульптором просто, нужно всего лишь обрубить лишний мрамор.

А сейчас вдруг получилось, что вся моя досужая писанина и «танцы вприсядку» с пистолетиками и ножиками вылились во что-то такое, что живет уже помимо меня и настырно пытается навязать мне ответственность за процесс... А это весьма настораживает мою свободолюбивую натуру!..

О чем это я? Да так — взгрустнулось. Вот вроде и с лица хорош, и фигура опять же, а ни хрена лучше того, чтобы людишек калечить, и не выходит. Ну что за недоделок!..

В общем, спасибо моей Маме, Папе — очень спасибо, а также Коле Шеменьову, и, как это ни странно прозвучит, спасибо всем тем, кто не поленился попинать меня по роже сапогом, поломать мне ребра и продать за пару тысяч долларов. Все эти люди, вне зависимости от собственных целей и задач, сделали то, что смотрит на меня из зеркала и кое-что знает об этой жизни, причем не по рассказам. Одна лишь беда — эти знания не передаются и не копируются. Тут как в сексе... Или закусив губу и поранив член, или глядя с прищуром на порно-сайт и намозолив потную ручонку.

Все и всегда пробуйте сами — никому не верьте. Все обстоит еще хуже, чем вам говорят!..

Враги и прочая мерзость даны нам в назидание, дабы не быть похожими на них и укреплять свою Волю, боевой Дух и Веру.

— А я Кочергина читал!

— А я его два раза читал!

— А я... А у меня... А я Ленина видел — в мавзолее!

А я вот Кочергина каждый день даже трогаю за самые разные места, включая самые неприличные, так что — мне теперь в себя от восторга не приходить?

— А в себе ли я? — вдруг пробубнило что-то в голове. — Кто здесь?..

А потом меня из-за ваших шуточек обвиняют хрен знает в чем — даже оторопь берет, а едкие критики все разумные доводы не готовы даже рассматривать, так как они произнесены или показаны мной, существом мифологическим, высосанным из большого пальца отбитой ноги. Так что, как всегда это было, так и сейчас, оттопырив грозно губы, категорически попрошу-с ни с кем меня не сопоставлять и в примеры не приводить, а то приведут и бросят — добирайся обратно, как хочешь. И вообще, у каждого человека должна быть собственная позиция и взгляды на жизнь, в противном случае мы резво превратимся в пугливую стайку болванов, хватающих крохи, падающие со стола «больших пацанов». Вот уж хрен!

Назвать наши методы стандартными — это уж слишком успокаивающе. Стандартными для кого? И где хранятся данные стандарты? Хотя я знаю, в каком унитазе находятся наши. Я не про ущемленное в дверях самолюбие, просто меня уже пару раз смешали с дорожной пылью по поводу нестандартного подхода. А почему нет? Я ведь и в самом деле постоянно твержу о необходимости жить в бою, а не думать, чего бы сделать, используя имеющийся арсенал, накопил опыт преподавания, есть реально осязаемые ученики, наученные моим методом. Надеюсь, у вас все тоже получится как нельзя лучше, в крайнем случае — нет.

Другие люди тоже многое сделали, поэтому читать и смотреть следует все, хотя бы для того, чтобы убедиться в правильности вашей позиции и неправильности автора. Так что разжигать книгами костры — это очень по-геббельсовски. Неприлично как-то.

Совершенно естественно, что когда я предлагаю читать все подряд, то, скорее всего, гляжу на мир со своей ветки. В книгах прикладного толка право читать все подряд следует заслужить перед самим собой годами тренировок и рюкзаками реального опыта.

А ведь есть еще и так называемая критика. Что это за штука такая и что она, сердешная, преследует? Если движущие мотивы критика позитивны и он благожелателен, то критика имеет следующие цели:

- указать на пробелы в логике и обоснованиях приведенных умозаключений;
- указать на ошибки и обосновать свои умозаключения в этой части;

• не стоит забывать, что критика бывает и позитивной, типа «Третий концерт Рахманинова — дас ист фантастиш!»;

• чем достойнее и объективнее критик, тем значимее его замечания и уточнения.

Если же эти пунктами пренебрегают, то критика перестает быть красивым словом и превращается в освистывание и шельмование, имея следующие отличительные черты:

1. Эмоциональную составляющую, например, снисходительную иронию мэтра, снизошедшего до пояснений,

или откровенную скандальность с орошением монитора слюной.

2. Указание ошибок носит транспарантный характер, типа «чего это он тут написал — ну, это же просто ха-ха!» — без собственной аргументации, без контрдоводов и без необходимости диалога, потому что и так все ясно.

3. Безапелляционность оценки. Однажды мне оставили в гостевой книге такую запись: «Все каратисты — педики». А мы-то этого и не знали!

Если вы всерьез перепереживаете за чьи-то промахи и неточности, а не пытаетесь задешево пропиариться, то, не уподобляясь Герострату, спалившему храм Артемиды в городе Эфесе исключительно с целью обратить на себя внимание, с максимальной деликатностью и гипертрофированной аргументированностью приведите доводы в пользу своей позиции и выразите надежду на диалог с критикуемой стороной.

Ну, и о «великом». Наверняка Сальери как автор более чем достоин предметной критики (кстати, слушал — прекрасная музыка), но вот в идеале эта критика должна исходить из уст гениального современника — Моцарта, а не барабанщика из пионерской дружины.

Наличие компа, собственного мнения, желания светануться и реализовать манию величия не есть позитивные мотивации для критики вещей, вам во многом объективно непонятных.

— Корабли по дну-то ползут, о как!..

— Да нет, бабушка, не ползут, а по воде плывут!

— Вот дурачок, да как же они поплывут, они же жалезны, как топор!

Это из книжки «В людях» Максима Горького.

Я очень благодарен тем из Учителей, с кем, несмотря на нервозность, мы все-таки смогли найти общий язык. Учитывая их веру в правильность собственного Пути и абсолютную противоположность моего, они болезненно пережили сам факт нашего появления, что в итоге не помешало нам как

профессионалам найти общий язык и не погрязнуть в помоях взаимных и неаргументированных обвинений. Я очень благодарен им за то, что, несмотря на остроту нашего взаимного психоанализа, они не сорвались на визг, так обычный в этих случаях.

А вот вам и аллегория на эту тему.

Подскакивает Илья Муромец к пещере и ну в нее орать:

— Выходи биться, Змей, твою мать, Горыныч!

Тишина.

— Что молчишь, пресмыкающееся слабохарактерное, обгадился с перепугу?!

Тишина.

— Выходи на смертный бой, мутант трехголовый, сволочь чешуйчатокрылая!

— Ну, смертный бой — так смертный бой, но зачем же в заднищу-то орать?

Да, есть здравый смысл в самосовершенствовании.

Это я не только о содержании, в котором разбираюсь в достаточной мере, но и о форме, которая частенько мошонку плющит. Как только начинаются ментальные эксперименты эзотерического свойства, так я вижу полупрозрачных очкариков, которые — ни бабу трахнуть, ни в морду дать! И вот они, вместо того чтобы селективно заниматься собственным эволюционным процессом, кидаются в поиски тайн внутреннего мира (вы только прикиньте, каков же кишечник изнутри), где они не иначе суть и основа этой вселенной, равноправные члены многочлена. Это дорога в никуда, потому высшей степенью посвящения в этой работе была и останется смерть.

А я, знаете ли, живее всех живых — я могу и про оттягивание конца, я и матом могу. Как же легко реализовать то низменное, что высокомолекулярным амебам отвратительно настолько, что хоть рот полощи. Прелесть в том, что они ищут то, что у меня давно во внутреннем кармане. Я сознательно в него не лезу, потому моя жизнь здесь и сейчас, и я нужен этому миру именно здесь и сейчас. Начни нырять в запасные ходы, могу и не вернуться, хотя и принимаю очевидное определение о мерзости данного мира и полнейшей бесперспективности его изменения... Казалось бы!

Короче, я мальчик, выросший у горящей помойки, волею судеб наделенный умениями и способностями, меня утомляющими, иду по этой жизни ровненько, сообразно однажды выбранной директории и отданному самому себе боевому

приказу.

Отсутствие выбора — что еще может так упростить движение к выбранной цели! Что может быть прекрасней и что более отвечает принципам «не ума» из того же дзен-буддизма!

Как всегда, утром думал о главном... И в который раз в самом интересном месте меня шандарахнуло откровение — недаром говорят: что-то теряешь, а что-то находишь.

В древности люди не обладали такими боевыми свойствами, какими обладают наши современники. Они были гораздо мельче, занятия так называемыми боевыми искусствами носили тогда эпизодический и не плановый, в сегодняшнем понимании, характер. Бойцы не могли себе позволить многочасовые тренировки с достаточной периодичностью. Отсутствовали элементарные средства защиты, к примеру, синай, пришедший на смену бокену, был просто революцией! «Соревнования» часто заканчивались гибелью одного или обоих «спортсменов», опыт терялся, носителей знания, кроме обмягченных голов выживших старцев, не было — писанина не в счет! Да и насчет покушать было не очень, я уж не говорю о спортивной диетологии и фармакологии.

Меня до глубины души поразили показанные однажды по ТВ кадры семидесятых годов про мой любимый муай тай, который выглядел как возня двух обезжиренных подростков, находящихся на грани голодного обморока. Как ни силюсь, не могу заставить себя поверить в подлинность кадров, где Уэсиба взмахом руки роняет пехотный взвод своих учеников. Фильмы с Оямой не впечатляют; сегодня подобное смогут сделать большинство тренированных спортсменов. И это буквально вчерашние записи, в них участвуют наши современники! Следовательно, поиски «седой бороды» в стиле как минимум необоснованны.

Из этого следует, что поиск рационального и качественного решения боевых или спортивных задач является единственным способом эволюции. Поиски невнятного и порой заумного прошлого пахнут нафталином!

Согласен, что в эпоху холодного оружия владение таковым совершенно объективно было более востребовано, чем теперь, но так я же не про оружейные комплексы писывал, а про пресловутые вариации рукопашного боя.

Вы хотите примеры?

Их есть у меня!

Взять хотя бы редкий фильм «Ерои куми ути», это прародитель дзю дзюцу — бой самураев в доспехах при потере меча. Такая порнота, что диву даешься! То ли источники настолько вульгаризованы, то ли люди ранее мерли от запаха,

исходящего изо рта противника.

Гранд-мастер Танимура, обративший некоторым образом внимание и на меня, демонстрировал старые техники первых патриархов стиля дзюку кай. Запредельная заумь — я так и не понял, чем именно и как должен быть поражен противник: то ли страшным лицом, то ли мантрой.

Если все же не отвергать Гегеля, то вполне можно предположить, что боевые искусства, имеющие, скажем, пару сотен лет истории, должны диалектически эволюционировать. Должны изменяться технические приемы, подниматься их эффективность. С учетом срока развития, живой и трепетной связи поколений современный мастер просто обязан убивать врагов мыслью, протыкать листы железа носом и удалять бородавки взглядом, а уж про то, как руками забивают сваи, а задницами роют котлованы, я умолчу.

Все, что копирует образец, движется назад, и я тут ни при чем — философия, однако!

Боец, погибший в поединке, уносил с собой, помимо ошибки, именно негативный опыт, который порой гораздо важнее позитивного. Сейчас все проще — все живы-здоровы и дружно лупят друг друга ногами.

Мы круче, шибче и тверже, потому что у нас появилось свободное время для тренировок, трехразовое питание и нас никто не убивает по утрам и после обеда! Ура, вот повезло!

Меня, «по честнаку», вообще удивляет то милое обстоятельство, что вот, к примеру, я, постоянно снующий даже в закрытых архивах и библиотеках, не натыкался на Градополова, а вот про Морихея и Сосая знаю даже то, чего никогда и не было. Вот ведь павлин-мавлин — никогда не будет живой и раскрученной школы Быковых-Шеменьовых, и в то же время любой амбициозный японец-китаец-кореец просто обречен на успех, обладай он хотя бы первичными навыками и желанием приехать в Россию. А как же русские боевые искусства? — спросите вы. А таковые искусствами и остаются; реальные и, как правило, крайне скромные люди тихо преподают их по закрытым конторам и микроскопическим группам, не имея ни приличного финансирования, ни должного внимания исследователей и энтузиастов. Действительно, умом Россию не понять, а через жопу — темно.

Может, вы будете утверждать, что никто из вашего окружения ни разу не был отдубасен на бескрайних просторах нашей безумной Родины? Я не буду! Может, у меня с внешностью незадача или манеры хромают, что так часто вокруг меня что-то подобное происходит. «Чтобы быть непобедимым, достаточно не

сражаться, возможность победы заключена в противнике, ее следует у него отобрать». «Чем больше я знаю, тем больше я знаю, что ничего не знаю». Эти две цитаты из Китая и Греции вполне определяют миропонимание человека, отдавшего что-то около четверти века изучению обыкновенного мордобоя. Желание лезть в «учебно-методическую» драку у меня отсутствует по причине нулевой мотивации, ведь драчуны — это в большинстве своем те, кто мало подрался, а досужие заявления о глубине познания такой тонкой темы, как поединок, как правило, напускные. Кто много говорит, тот врет. Естественно, я имел в виду болтунов, серьезно заявляющих о своих исключительных боевых качествах, либо пытающихся безосновательно продемонстрировать оные в быту.

Ах, вам милее обыкновенная физкультура? Что ж, вполне разделяю эту точку зрения. Вы не собираетесь драться на улице — вот и молодца. Вы не верите в реальность всех этих боевых искусств, всяких там каратэ-маратэ, пардон, я вполне разделяю ваши сомнения. Пользы от этих штучек-дрючек немного — одна тысячная процента.

Но если эта самая тысячная позволяет моей воспаленной голове чувствовать себя спокойнее, я готов купить ей это спокойствие, расплатившись десятилетиями тренировок, что вовсе не означает, что какой-нибудь мудила с «калашом» не выиграет у меня в первом раунде летальным нокаутом. А ведь я десятилетия потратил и на стрельбу в том числе...

Не дает современный контактный спорт панацеи против вашего убийства, но он дает самое главное — науку не сдаваться и сражаться за свои идеалы, не сдуваться под гнетом тещи-суки, начальника-урода, бабы-проститутки и соседей-маргиналов. Жизнь — крайне жестокое и неблагодарное времяпрепровождение, так что без тренировок в этом конкурсе не победить, если, конечно, не научиться пресмыкаться. Мелкие грызуны умеют быть невидимыми, но даже крыса становится орудием убийства, если наступить ей на хвост. Так что право каждого самому решать: уметь или не уметь. Я решил уметь, и хрен его знает, сумеет ли это умение оградить меня от бед и дорожно-транспортных происшествий.

Убили Костю Могилу. Я близко знал этого «главаря ОПГ». Причем не менее близко он был знаком и с политиками, и с офицерами из органов. Девяностые были странными годами...

Его гибель поставила Вовку Кулибабу в сомнительное положение. Дело в том, что Вовка и Костя были более чем близкими товарищами, но примерно за полгода до гибели Костя очень странно повел себя по отношению к Володе, и они

практически перестали общаться. Хуже нет врага, чем бывший товарищ... Подозрение в убийстве сразу пало на Вовку.

Менты, контора, ворье и питерские блатные — все хотели урвать кусок от могилинской империи, все хотели видеть раздавленного Кулибабу.

Мы сидели у Вовки дома в «ленинской комнате», где он не без юмора собрал бюстики Ленина, вымпелы, вручаемые победителям соцсоревнований, и пионерские грамоты.

— Как меня все достали! Менты на радостях облаву за облавой устраивают и даже не скрывают, кто все это проплачивает, ворье круги над головой нарезает, как падальщики, конторские вопросики задают такие, что даже не смешно. А главное — знаю, кто за всем этим стоит и даже сколько тратит на эти кровопускания. Как руки чешутся, аж в носу щиплет!

— Ты знаешь, Вовка, единственно важное, что я понял в этой сраной жизни, — это то, что дерьмом грязь не вымыть. Мы солдаты и сражаемся с открытым лицом. Отвечать подлостью и интригами на интриги и подлость — становиться тем, кого презираешь. Так вот...

ОНИ ЗАЕ...УТСЯ ДЕЛАТЬ НАС ПОХОЖИМИ НА СЕБЯ! И НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ, ЧЕМ НЕ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ПОДОБИЕ СВОЕГО ПОДЛОГО ВРАГА, ПОТОМУ БОГ СМОТРИТ НА НАС И НЕ БЕЗ УЛЫБКИ ВЫЯСНЯЕТ, КТО МЫ НА САМОМ ДЕЛЕ!

2
СМЕРТЬ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ СОБЫТИЕ

Каждый боится смерти, но никто не боится быть мертвым.

Роналд Нокс

Смерть — это не производство трупа, это высшая степень унижения, потому что вы забрали то, что дадено Богом, то, что никто добровольно никогда не отдаст...

Андрей Кочергин. Из раннего.

Только никому не говорите, но мы все сдохнем! Часто смерть духовная опережает смерть физическую, что страшнее в разы. Но факт остается фактом — мы реально все сдохнем, причем в самом отвратительном смысле этого слова. Уснуть и не проснуться с умильной улыбкой на лице не удастся практически никому.

Перед тем как это произойдет, подавляющее большинство людей будет обильно гадить под себя, бороться трясущимися руками с онкологией, безрезультатно карабкаться из ямы инсульта и потеть холодным потом при воспоминании про два «неудачных инфаркта». И это только кажется, что дедушка старый — ему все равно. Чем ближе конец, тем страшнее глядеть вперед, потому что смотреть в пропасть без сжатия мошонки может или кастрат, или олигофрен. Смерть просто обязана пугать все живое, и она пугает своей необратимостью, когда уже ничего не исправить, не починить того, что сломал, не зацеловать плачущие глаза обиженных тобой близких и не упасть на колени перед посторонними, когда-то оскорбленными тобой.

Смерть — это обратная сторона рождения, окончание свободы, сдуру, опрометчиво предполагавшей «безлимитный трафик».

Вот уж хрен — memento mori, твою мать! Помни и не забывай о финише.

Помни о смерти каждый день, и лишь это сможет придать твоим поступкам именно фатальную осмысленность и

необратимость. Скольких молодых ребят и девчонок скосила костлявая, причем скосила без объявления войны — походя, грубо и холодно. Так убивают тараканов — не потому, что они даже мешали кому-либо, а потому, что они просто умеют умирать. Мы все умеем умирать, причем часто это делаем осознанно, что значительно более высокопарно, чем безмозглое рождение.

Смерть и ее существование вокруг нас — это внешний фактор, регулирующий правила игры — настоящей, не детской игры, называемой жизнью. Без смерти мы никогда бы не смогли понять, что есть жизнь, не хватило бы нам объективности и относительности анализа. И чем более омерзителен предполагаемый процесс ухода, тем более ярким и честным должен быть тот краткий миг между первым всхлипом новорожденного и хрипом последнего вздоха, затухающего в легких.

Боюсь ли я смерти сегодня? Вру себе, что не боюсь. Более того, отношусь к ней холодно и прагматично, впрочем, как и любой усталый мужчина, похоронивший к сорока годам всех своих друзей и боевых товарищей, оставшись при этом более чем живым, но уже не глупым парнем. Стоит ли мне после всего, что я уже пережил, бояться того, что неизбежно, что в любом случае настигнет и остановит? В начале Пути, безусловно, — да! Чтобы потом, осознав все возможные стороны бытия и ухода, понять: да пошла она!.. Я не буду трепетать перед этой дамой, хотя бы потому, что любой подобный трепет способен исказить картину происходящего и испачкать всю предыдущую жизнь липкой слабостью последних секунд. Не готов!

Я искренне мечтаю уйти с оружием в руках, не утомив своими маразмами близких и не разглядывая в зеркале свое старческое убожество. Роль почтенного главы семейства мне явно не подходит — рожей не вышел, а быть семейным пугалом гордость не позволяет. Впрочем, мы не хозяева своих судеб в полной мере. Фатум уже проложил курс и расставил точки на галсах, мы можем лишь ускориться или слегка вильнуть, но глобально обмануть «облака» не удавалась никому и никогда.

Так какой смысл цепляться любой ценой за этот мир, когда эта «любая цена» может оказаться мерзостью и подлостью, когда весь остаток никчемной жизни будешь мечтать о пуле в лоб вместо отсроченной пули в затылок. Какой смысл поддаваться страху сдохнуть, точно зная, что сдохнешь в любом случае.

Какой смысл вообще бояться чего-либо, кроме позора и трусости, если нет и не может быть ужаса перед естественным концом существования?!

СМЕРТЬ НЕ СТРАШНА, ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПРОЖИТА ЧЕСТНО И

СОВЕСТЬ НЕ НОЕТ ПО НОЧАМ, СЛОВНО ОТБИТАЯ ПЕЧЕНЬ.

Из раннего:

Что может быть прекраснее возможности рухнуть сражаясь, не ожидая эфемерной победы, а всего лишь исполняя свой долг, очерченный однажды принятым решением. Это ли не истинная победа — победа над самой смертью, которая не сумела напугать, унизить, но ухитрилась возвысить и оставить ваше имя в сердцах потомков. Как уже горят путеводными звездами имена Матросова, Гастелло, как останется в нашей памяти имя Брата нашего Дениса Мыларщикова, погибшего, сражаясь за свои идеалы с топором в руках, как и положено русскому мужику, не готовому засунуть свою гражданскую позицию в задницу общественного безразличия!

Растет Василиска Мыларщикова, растет теперь уже без папки, отдавшего свою жизнь за то, чтобы такие девчушки, как она, не были бы в зрелости избиты своими мужьями на улице. Любая мерзость, увиденная нашими глазами, моментально ложится пятном на наше сердце, и, если мы прошли мимо, оно почернело ровно на размер этого пятна. И к этому я опять-таки не готов! Меня мама так воспитала, добрая женщина!

Да, Денис умер за свои идеалы, а зачем они нужны, если за них не готовы умереть? Очень может быть, что он ввязался в «уличную грязь», а кто сказал, что эта грязь имела право на существование? Он умер с топором в руке, а кто сказал, что он в шесть раз быстрее не умер бы без него?

Вы не хотите умирать на улице? Сидите дома. Вы не хотите ввязываться в отвратительное, дабы прекратить мерзость хотя бы вокруг вас? Очевидно, вы просто трус.

Не ходите за лидером, любуйтесь собственной ничтожностью, отражающейся в зеркале, берегите себя. Вам еще нужно жрать, срать и размножаться, у вас куча дел — при чем тут подвиги во имя нравственности! Ваше имя забудут уже ваши правнуки. Денис Мыларщиков — наш Герой! Заметьте: не я, уж точно не вы, а Он! На моей совести ровно все то, о чем я говорю и во что верю, да вот только, в отличие от вас, я за свои слова и поступки всегда плачу и не перестану платить. Впрочем, откуда такая забота обо мне и моих братьях? Вы часом не из общества защиты животных?

Матросову было очень трудно заставить замолчать пулемет, и ему пришлось победить его своей Смертью. Так и Денис навсегда будет гореть в сердце любого уважающего себя мужчины, знакомого с нашими идеями и образом жизни. Он умер за свои идеалы, доказав их значимость для нас. А ведь он не лукавил и не мечтал о дешевой славе.

Кто будет кормить детей наших убитых братьев? Спросите: а

кто будет кормить моих, случись мне сдохнуть?! На это я обычно говорю, что не хер было выходить за Кочергина и не хер было от него рождаться! Вляпались, так уж будьте любезны разделять с ним его судьбу, как и положено жене и детям воина.

В России смерть — непременное условие, необходимое для того, чтобы стать великим. Виктор Цой уже навсегда стал культовой и почти мифологической фигурой, а глядя на сегодняшнего Гребенщикова, понимаешь, что этому повезло гораздо меньше.

Что есть смерть? Думаю, вы этого не знаете, а мы знаем, так как именно в рамках нашей подготовки мы вполне сознательно «убиваем» своих слушателей. При отработке пары-тройки тем убивали до полного ухода и выцарапывали обратно. Про удушения вы наверняка читали. Так вот, именно в смерти нет ничего страшного и травмирующего психику. Для понимания этого и проводится тренинг. Страшна не смерть, а именно ее пугающая составляющая — психический прессинг.

Что делаем мы? Мы создаем именно его — максимально возможный психический прессинг. Это заменитель страха смерти. Ведь биологически раздражение, радость и угроза жизни вызывают одни и те же процессы: выделяются адреналин и эндоморфины, повышается частота сердечных сокращений и кровяное давление, возникает эйфория с необъективным восприятием действительности. Вопрос: что не так в нашей методике, столь часто критикуемой?

Мы не поднимаем частоту сердечных сокращений?

Не вызываем в психике процесса противодействия внешней угрозе?

Не обостряем внимание и исполнительность?

За пару дней не впихиваем в голову того, что другие не могут впихнуть и за пару лет?

Не закладываем «боевой» опыт?

Чего еще мы не добились тем, что по-честному грубы и невоспитанны?

Ну и хватит уже об этом... Надоело, честное слово. Тем более что я вовсе и не рекламирую наш подход как единственно возможный и самый верный. Более того, я еще вполне серьезно прошу: НЕ ХОДИТЕ К НАМ ЗАНИМАТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО Я БУДУ БИТЬ ВАС ПАЛКОЙ И ОРАТЬ МАТОМ. По-другому тренировать не умею.

Не ходите к нам, пожалуйста, и не тренируйтесь, но будьте так любезны — перестаньте иронизировать на наш счет. Я же не даю вам советов и не хмыкаю пренебрежительно, говоря о вас!..

Самый доступный лечебный стресс — голодание. Именно по причине стойких психических раздражителей организм приходит в состояние возбуждения, а при отсутствии энергозатрат на переваривание и выведение отходов он бросает все силы и внимание на больной орган. Многие болезни наша система защиты элементарно не замечает, усыпленная всякими там обезболивающими и жаропонижающими средствами.

Я вот старательно не пью таблеток (витамины и пищевые добавки — это другое) и считаю, что если болезнь вползла, то организм обязан ее победить или погибнуть как нежизнеспособное существо.

Поверьте — между душевными и телесными заболеваниями разница лишь в том, что одни проистекают из других. Это заметили уже давно, я всего лишь присоединился к очевидному. Например, заболевания поясницы, как правило, возникают у психованных особей. «Зло» накапливается в копчике, вот и дает побочные выбросы в спину.

Я практикую *моку со,* то есть сидячую медитацию перед и после занятий на тему «Как вы сегодня погибли». Это помогает научиться легкому, естественному отношению к смерти. Еще один крайне эффективный тренинг — доведение человека до пограничного состояния. Человек не знает, что такое смерть, — стоит ему показать.

Нами разработаны несколько практических тренингов на эту тему. Например, берем пояс от кимоно, двое ребят накидывают «подопытному» петлю на шею и начинают медленно ее стягивать **(ВНИМАНИЕ!** Ни в коем случае не делайте этого самостоятельно!), а тренер внимательно смотрит ему в глаза. Стучать нельзя, хвататься за петлю нельзя, дергаться нельзя, можно потерять сознание и приближенно узнать, что такое смерть, заодно выяснить, что ничего страшного в ней нет. Тренинг ужасающий, крайне опасный, проводится он только при очень компетентном тренере, знающем, как оказать первую помощь. Этот же тренинг помогает научиться правильно сопротивляться удушению, коротко дышать носом, прижимать подбородок, максимально напрягать шею.

Об этом частенько пишут всякое, и я удивлен столь пафосным отношением к обычному, на мой взгляд, психическому тренингу. Невозможно понять отношение к жизни бойца, спеца и т. д., не разобравшись с его отношением к смерти. Страх смерти — естественная вещь и вполне оправданная, но ступор, наступающий у неподготовленного человека при угрозе жизни, есть вещь опаснейшая! Все наши тренинги направлены и рассчитаны на управляемое снятие всех сковывающих факторов,

мешающих выполнению реальной боевой задачи или победе в спортивном поединке. Не тренинг позволяет снижать стрессы, вызванные страхом смерти, а вся система обучения. Человек есть совокупность его представлений о собственном негативном жизненном опыте. Радости и веселья ничему не учат, другое дело — горе и несчастья. Спросите себя: много вы помните по-настоящему счастливых моментов в жизни? А теперь вспомните, какие трудности вы пережили и как себя вели в этот момент. Ага! Вот вы и есть этот самый человек, преодолевающий трудности.

Чем хуже, тем лучше! Это не я сказал, а один китаец, звали которого Мао Цзэдун.

Помянул я сейчас великого кормчего, и вспомнились вдруг ситуации, когда человеку действительно бывает плохо, причем именно физически плохо. Приведу несколько примеров и скажу, что надо делать, чтобы выжить и успеть добежать до доброго доктора.

Тяжелые удары в голову, как правило, сопровождаются травмами носа. Никогда не сморкайтесь, если у вас пробита голова, — инсульт где-то рядом, а он вам и даром не нужен!

Если вы получили по шее, попробуйте пальпировать ее. Помните, что перелом основания черепа несовместим с жизнью, хотя часто бывает, что он даже не болезнен. Если вы нащупали отек, то намотайте на шею неплотную, но массивную повязку и аккуратно, лучше с посторонней помощью, ложитесь, поддерживая голову рукой.

При подозрении на перелом челюсти попробуйте укусить себя за палец — если «не кусается», то челюсть действительно сломана. Ну и ладно, ничего страшного, надо приложить холод и двигать в лицевую хирургию. Выбитые зубы следует немедленно выплюнуть. Гораздо страшнее ими подавиться на вздохе, чем потерять такую ценность.

Выбитый глаз суньте в пакет, пакет в любую чистую тряпку и на лед от ближайшей мороженицы, затем у вас есть пара часов на операцию — бегом в 03.

Резаные и рваные раны головы и лица не мажьте йодом и не злоупотребляйте перекисью водорода, достаточно промыть их водой и перевязать. В идеале рана сшивается не позже двух часов после ее получения, позже придется срезать отмершие края. Некрупные порезы и рассечения вполне стягиваются лейкопластырем. Сначала прилепите несколько кусков к одному краю раны, затем стяните рану как можно плотнее и приклейте второй край, затем под бинт — и в больницу. Обязателен укол против столбняка.

Любые колото-резаные раны живота заклеиваются разорванным пластиковым пакетом и перематываются бинтом. Как правило, кровотечение при этом не слишком мощное — мешают спазмы. Если выпали внутренние органы, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИХ ЗАСУНУТЬ ОБРАТНО, сложите в рубаху, пиджак, все в руки — и бегом в ближайшее медицинское учреждение.

Если нож остался в вашем теле — это естественная пробка, которую нельзя вынимать. Кстати, процесс извлечения не так уж и прост и крайне болезнен — самому не соваться!

Стреляная рана колена — крайне болезненное поражение, дающее массу мелких костных осколков, но опасность кроется скорее в разрыве крупной артерии. При обильном кровотечении алого цвета срочно наложите жгут в области паха или над коленом, но его нельзя держать дольше двух часов, особенно летом. Да, и не пытайтесь опираться на поврежденную ногу! Как правило, костные осколки вынимают, более того, вынимают и крупные части разбитого сустава. Это место имеет крайнюю подвижность, и восстановление его функциональности крайне проблематично. Простреленное колено может оказаться показанием к ампутации! Сейчас широко применяют металлические и полимерные имплантанты суставов. С коленом сложнее, но в свое время гениальный Елизаров при помощи своего чудо-аппарата выращивал не то что колено, но и пальцы! Да, знаете, что самое страшное при простреленной кости голени? Это попытка побежать; открытый (осколочный) перелом со смещением будет обеспечен с большой долей вероятности. При переломе (отеке) гортани либо ранении шеи с последующим обширным спазмом применяют трахеотомию, то есть попросту вскрывают гортань ножом под кадыком. Если больной сопротивляется или у него конвульсии, прижмите его спиной к земле, прицельтесь и врежьте аккуратно в челюсть. Как только бедолага «уснет», можно резать. Ставите клинок на гортань, а второй ладонью не спеша бьете по рукоятке.

Настоящий мужчина должен уметь шить собственную шкуру и спасать бестолковых окружающих. Расскажу немного о шитье в поле и на улице.

Прежде всего, приготовим шовный материал и иглу. Любая, в идеале толстая, шелковая нитка или тонкая рыболовная леска режется на куски сантиметров по пятнадцать — двадцать пять. Их длина очень зависит от ваших навыков, места ранения и ширины раны. Количество нитей рассчитывается примерно так: длина раны, поделенная на двухсантиметровые отрезки. Затем помещаем нитки в водку, одеколон, еще лучше перекись водорода, спирт. Если все это недоступно, в раствор марганцовки чуть

розового цвета; если и этого нет, в раствор йода цвета слабенькой мочи. Все инструменты обрабатываются в этом же растворе. Пафосное обжигание иглы на газовой, а то и на бензиновой зажигалке — совершенно крайний случай, как и прижигание раны на открытом огне. Это делают при ампутации, чтоб кровь остановить.

Иголка, оптимальная длина которой составляет не более двух-трех сантиметров, аккуратно загибается наподобие рыболовного крючка. Весь шовный материал лежит в растворе не менее десяти минут; прокипятить все это на улице вам вряд ли удастся.

Потом берете пинцет помощнее, пассатижи, кусачки или хоть что-то, что может усилить удержание иглы. Затем иглу с продернутой ниткой зажимаете и начинаете прокалывать рану с наружного края внутрь, стараясь захватывать только кожу, отступая от края не более пяти-семи миллиметров, протягиваете нитку, прокалываете рану с внутреннего края, крючок иголки как раз позволяет не зацепить мясо, а аккуратно попадать под кожу. Затем стягиваете оба конца, рана достаточно легко сходится, а на нитке завязывается узелок. Для этого, кстати, можно использовать зубы. Если рана скальпированная или рваная и кожи «не хватает», следует сделать легкие надрезы параллельно шву на небольшом удалении от основной раны — они могут не зашиваться ввиду небольшого размера. Данная операция помогает стянуть рану, но, безусловно, требует определенного навыка.

Рану йодом не мажут, им можно обработать поле вокруг операционного места, а шов стоит обработать зеленкой. Колоть следует любой доступный антибиотик, при шитье хорошо помогает двух- или пятипроцентный лидокаин. Десятипроцентный применять не стоит — он чересчур дубовый. Отлично помогают витамины группы В и, конечно, антиоксидант, витамин С. Все это вгоняется в ягодицу, а лидокаин — вокруг раны по кругу. Более серьезные препараты может применять только врач.

Да, шить только руками, без пассатижей, тоже можно, но крайне тяжело.

Делал я это прежде всего на себе, и не для форсу бандитского, а потому, что если я учу людей выживать в условиях ранения, то не имею права растолковывать это «на пальцах». Я более чем уверен в том, что каждый практикующий хирург обязан пройти через это, чтобы понять, что он шьет и режет не резиновых кукол из секс-шопа, а живых людей, которым бывает больно, а иногда и очень-очень больно!

Сначала я на себе показал, как правильно делать рассечение, что пригодится, случись извлекать осколок, например, затем стал

демонстрировать, как сшивать рану при помощи плоскогубцев. Нервишки трепыхались при этом так, что, обработав спиртом руки, я не обработал нож, а начав шить, так запутался в собственной крови, что не затянул второй стежок и не сделал третий. Первый шов получился ужасным, но дело я завершил вполне прилично, предпоследний и последний швы оказались нормальными. Этот случай еще раз подтверждает, что одно дело — шить других, но совсем другое, когда сам себя штопаешь. Опыт я получил неоценимый!

Проблема посттравматического поведения совершенно не освещена в популярной литературе. Так, на моих глазах человеку разорвали суставную сумку плечевого сустава, дергая уже сломанную руку и наивно пытаясь ее вставить. А все почему? Да потому, что никогда вывиха не видели, а уж его точно не перепутаешь ни с чем. Извините за пафос, но когда у тебя на спине хрипит, умирая, мальчишка девятнадцати лет и ты точно знаешь почему, то поверьте: давать ему нюхать нашатырь в голову не приходит. Единственный способ подготовить себя к негативным испытаниям — это общение с компетентными людьми, например специалистами по военно-полевой хирургии. Меня часто умиляют американские последователи филиппинской системы обращения с ножом — сразу прошу у них прощения за возможную бестактность, — когда показывают, как можно, блокируя, подставлять предплечье под порез ножа. Это же ужас! Я прошу их показать шрамы на руках от этих порезов, так они просто не понимают, чего от них хотят, ведь это была простая имитация.

Как можно обучать слушателей столь авантюрной выдумке, даже не попробовав ее на себе?!

Опыт, опыт и еще раз реальный опыт. Свой, чужой, да хоть вражеский — все в копилку, глядишь, когда-нибудь не сдохнешь там, где уж точно был бы должен.

Что-то разошелся я сегодня, несколько переборщил...

Да, совсем забыл напомнить. При черепно-мозговой травме следует резко сократить потребление воды, уменьшить черепное давление. Желательно внутривенное введение глюкозы с аскорбинкой; если капельница недоступна, то вполне можно заменить ее подкожным введением. Эффект примерно тот же, но есть шанс воспаления, так что не давайте раствору застаиваться, массируйте, ну и, конечно, холод на голову и шею.

Хорошо приводит в себя нажатие на точку, находящуюся прямо под носовой перегородкой, никакой нашатырь не сравнится по эффекту.

Перед боем казачки не ели, а водочку рукавом занюхивали. Зачастую ранения в живот более болезненны, чем опасны сами по себе. Рассечение кишечника опасно прежде всего тем, что возможны перитонит и последующий абсцесс. Попросту говоря, дерьмо, вываливаясь в брюшную полость, вызывает воспаление внутренних органов, которое неминуемо приводит к заражению крови, и... каюк. Чем дольше эти пищевые остатки не выпадут и чем меньше их будет, тем больше у вас времени для того, чтобы добраться до больнички. Условие одно — ВОДЫ НЕ ПИТЬ, физраствор внутривенно, как уже говорил, кусок пакета на рану и повязка.

Люди часто гибнут от суеты. При мне в клубе девочка упала в обморок, обожравшись наркотиками, мне пройти не дали визжащие подруги. Конца истории не знаю, видел лишь, как бездыханное облеванное тело волокли к выходу — ни рот не очистили, ни язык не вынули, ни пульс не проверили — вот ведь болваны. И ведь меня не подпускали, хотя у меня есть принцип: насилие в спасении жизни — то же насилие. В этом случае инициатива хуже триппера — помочь толком не дадут, а быть соучастником «убийства» более чем неразумно, так что при оказании помощи не пытайтесь делать это любой ценой. Пусть окружение пострадавшего человека воспринимает вас адекватно, а то ведь еще разгоряченные бойфренды могут заподозрить в вас торговца «дурью», перепугавшегося за клиента, и т. д. Короче, в каждом конкретном случае обязательно должно приниматься решение на активные действия, причем именно спокойное, взвешенное решение, а не сумбур с максимальной скоростью бесполезных движений и мыслей.

Сразу предупреждаю: кто начнет издевательски хихикать, того ночью посетит жидкий стул, шведский стол или каменный цветок не выйдет. Однажды я на собственной шкуре ощутил наличие, а скорее отсутствие — не ржать! — энергетической защиты...

В 1990 году я служил на Кавказе, по делам службы был в штабе округа, в Тбилиси, и там, болтаясь от нечего делать по гостинице, увидел у одной дамы шишку на лодыжке. Как выяснилось, это были последствия недавнего перелома, хотя прошедший после травмы год говорил о том, что, видимо, опухоль останется надолго, возможно навсегда... Для дамы до тридцати это почти катастрофа.

— А что, давай уберу, — авантюрно предложил я.

И ведь убрал очень простым способом. Лечение больного органа или члена (в данном случае имеется в виду нога, а не то, что вы

подумали) примитивно сводится к усилению притока крови к больному месту. Можно осуществлять его пассивно, прогреванием, можно активно — массажем, а можно комплексно. Для этого надо с ужасным лицом запустить механизм кодирования, попросту говоря, напугать малахольную девицу. «Ты что же, \ милая, задницей вместо головы думаешь — еще пара месяцев, тут бы и до операции дело дошло... Но, слава Богу, успеем, сейчас на глазах все растает...»

После этого я начал примитивное выдавливание по кровотоку в сторону сердца, а затем тупо подержал «горящую» ладонь над больным местом. Эта процедура очень проста и применяется практически во всех туземных медицинах. Держишь ладонь над пораженным местом на расстоянии от двух до десяти сантиметров, причем без всякой экстрасенсорной чепухи, одухотворенного выражения лица и «взмахов крыла» умирающего лебедя. Когда ваши биотоки встречаются с биотоками больного, ладонь явно начинает гореть, то же происходит с больным местом, налицо катализация процесса.

Короче, шишка ушла дня за два, и началось... Напомню, это был город Тбилиси, Восток, одним словом.

Я, как клоун из телевизора, принимал толпы больных и шаманил почище Чумака и Кашпировского. Сразу оговорюсь, что популярность моя была обоснованна, в том числе и категорическим отказом от денег, так что не зарастала народная тропа в номер А. Кочергина.

Примитивность процесса и достаточная типичность болезней привели к тому, что остеохондрозы я лечил за один прием, от силы два, шеи вправлял минуты за две, даже истериями не гнушался, а как-то раз ухитрился диагностировать скрытый порок сердца у тридцатипятилетнего мужика, о котором он даже не подозревал, а всего лишь задыхался перед дождем.

Так вот, все бы ничего, купался я в лучах грузинского обожания, латал потрепанные организмы и был удивлен такой всеобщей запущенностью в части контроля здоровья, как вдруг ко мне приводят девочку-азербайджанку, беженку. У нее полгода назад умерла мать от рака груди, так вот ее тетка, женщина небогатая, с трудом говорящая по-русски, сообщила, что девочке поставили тот же диагноз, а именно рак груди. Я был удивлен, ведь в то время подобные вещи считались врачебной тайной, а она пояснила, что врач-онколог взял анализы и сообщил: собирайте деньги, девчонка умирает. На лекарства все равно не хватит, а на морфий придется раскошеливаться, его на Кавказе колют только за деньги, как, впрочем, и все остальное. Девочка совсем не говорила по-русски, выглядела маленьким дохлым подростком.

Когда я узнал, что ей уже двадцать пять, моему удивлению не было предела. На груди ее имелось уплотнение размером с кулак, которое я сразу отказался лечить, справедливо отметив, что я не врач и ничего в этом не понимаю. Тетка запричитала, мол, все равно никто не берется, а кто берется, тот не по деньгам. Девочка, видимо, что-то понимая, смотрела на меня так, как будто я только что подписал ей приговор и вот-вот стрельну в глаз...

Короче, я сказал:

— Хрен с вами, попробую. Только не гундеть, не мешать, не опаздывать.

И при этом допустил несколько серьезных ошибок.

Ошибка № 1. Я, ввиду предполагаемой серьезности задачи, назначил ежедневные «процедуры».

Ошибка № 2. Я, как безотказный АК-47, продолжал принимать восторженных и возбужденных халявой туземцев!

Ошибка № 3. Я не имел ни малейшего представления о защите, даже руки после «джигитовки» не держал в проточной воде!

Надо сказать, что некоторый опыт в области реконструкции повреждений я имел. Дело в том, что род мой происходит из глухой лесной Сибири, где в глухих таежных деревнях проживает целый клан Кочергиных, по большей части глубоких стариков. Так вот, бывая там, я был обучен обычному для тех мест противодействию болезням, зверям и варнакам, то есть лихим людям, причем противодействие это носит несколько мистический характер.

Через неделю «лечения» пальпация показала практически полное отсутствие уплотнения, но вот незадача — я перестал спать и плохо ходил, практически перестал есть, температура подскакивала до сорока, а съедаемый горстями аспирин даже пота не вызывал. Я прилетел в Челябинск и через десять дней уже катался на «скорой». Медики никак не могли поставить диагноз. Менингит —не подтвердилось, брюшной тиф — не выявлено, лихорадка неясного генеза — а вот это меня рвало на части. При этом все анализы — как у Терешковой перед полетом, даже РОЭ крови, что говорит об отсутствии воспаления в организме.

Спас меня врач-терапевт со «скорой», приезжавший ко мне в пятнадцатый раз. У меня уже начинались галлюцинации и стал барахлить «мотор», я тогда сильно похудел, весил около шестидесяти пяти килограммов, что для меня куда меньше, чем просто мало. Он посмотрел на меня с укором и говорит:

— А ну, давай вспоминай, что необычного делал в последнее время? Людей лечил... Как лечил?! — И тут он как заорет: — Что же ты молчал, придурок?! Беги в церковь, иначе ласты склеишь при

такой динамике.

Самое забавное, поняв, отчего заболел, я пришел в себя буквально через пару часов, но в церковь сходил все равно.

Мораль в том, что энергии тела существуют, — это я узнал на собственной шкуре.

После физического общения с неприятными людьми надо обязательно влезть в холодную проточную воду, душ тоже подойдет. Вода уносит не только физическую грязь, но, видимо, и более тонкие негативные субстанции.

Прошу не судить меня строго и не ругать за признание наличия чего-то потустороннего. Этим рассказом я всего лишь хотел обратить ваше внимание на наличие скрытых форм опасности и вовсе не призывал верить во всякий шаманский астрально-экстрасенсорный бред — все проще и тупее, если угодно.

Как раз о том, что это такое, как этим пользоваться и как избегать неприятных составляющих, я и хотел бы побеседовать с почтенной публикой, если, конечно, она уже не заготовила пару гнилых помидоров для запуска в личико доморощенного «энергоносителя».

Говорят, что суеверие есть тяжкий грех! Уверуй — и сбудется. Попробую-ка я дать физические объяснения «космических энергий» и «огненных шаров, вылетающих из задницы».

Все колдуны, экстрасенсы и прочая, прочая, прочая налегают в своем маркетинге на суеверия, вбитые в нас на уровне генетики, и лень, тоже доставшуюся нам от пращуров. Вот темнота-то была! Да, именно лень — мало кто хочет бороться за любимого человека, если он, скажем, загулял или запил. Шмыг к жуликоватой бабульке, и айда в бубен бить, фотографии 9х12 жечь и кошачьей мочой умываться. Помогает быстро, затраты только материальные и никаких нервных. Благодать, но ведь бесплатный сыр обычно хранится в мышеловке.

Как только посыпанный куриным пометом суженый или благоверный воспылает нежной страстью и начнет испытывать аллергию с сыпью за ушами к футболу, рыбалке, водке, пионервожатым и школьницам в коротких юбках, так тут же у него начнется, скажем, сглаз или порча. Например, пучит его, бедолагу, или энурез какой приключится, а дорожка-то уже протоптана. А ну с низкого старта на второй заход! Причем несомненная «причина» этой порчи — наверняка соперница проклятущая — будет выявлена медитативно с сопутствующим визуальным анализом родимого пятна на ягодице потерпевшего. Ну и запускается вся порча ей, падле, в обратку, умноженная на пять, а при наличии премиальных и на все на десять... И так до

бесконечности. Дело даже не в «присаживании» на ворожбу, а именно в оккультной примененности таковой. Существует она — объективно существует, сам видал.

А отсюда следует, что к бабкам — ни ногой, пусть они хоть крестами увешаются. Когда человек говорит: «Господи, Господи...», неизвестно, какого именно Бога он поминает, для кого и козлоногий — бог.

Так что такое биоэнергия? Не судите строго: теория моя и не обязательно правильная.

Мышечные сокращения происходят исключительно под воздействием биотоков, проходящих по нервной системе, по сути являющейся электрической сетью организма. Чем выше качество управляющего прибора — а у нормального человека это то, что сверху, — чем меньше сопротивление самой сети или, скажем, выше сечение проводника, тем выше сила тока. А ведь любой ток неминуемо вызывает явления магнитного потока, который в свою очередь распространяется со скоростью света на практически неограниченные расстояния, всецело уподобляясь волнам в эфире. Более того, эти магнитные потоки имеют свою частотность и модуляцию в силу неоднородной природы источника излучения, следовательно, помимо примитивного магнетизма, подобная чепуха может и, видимо, переносит заданную информацию, как, скажем, вода и кровь. Вот и разгадка. При массаже — плевать каком, контактном или бесконтактном, — мы идеомоторно представляем картинку процесса выздоровления и посылаем этот управляющий сигнал в ослабленный орган для катализация регенерации. О как умненько-то!.. Электромагнитные волны, проникая в ткани, вызывают сокращение волокон, причем заданное, и обеспечивают приток крови к пораженному участку. Вот и все.

Мне было четырнадцать лет, когда в Сибири я первый раз увидел человека, стреляющего из обреза. Первый раз увидел того самого варнака, оборванного человека с ружьем, живущего в лесу, явно без паспорта. Первый раз услышал лешего, и это не шутка, первый раз был очевидцем, как домовой у коровы молоко выпил, научился кулаком вправлять сотрясение мозга, чем и пользуюсь до сих пор, первый раз почувствовал, что в тайге погибнуть легче, чем выжить, и увидел первую «молодую» смерть от запоя...

Уважаемые господа, во-первых, следует разобраться с терминами «демонизм» и «сатанизм», которые часто напрямую отождествляют, и совершенно напрасно. На планете Земля человек изначально находится во власти князя мира сего, сатана владеет этим миром, и единственный способ избежать этой власти — религиозное развитие. Но не любое, потому что когда

человек говорит: «Господи, Господи», неизвестно, к какому Богу он обращается. То есть если конкретно и жестко (да простят меня атеисты), то неверующий человек — это пассивный сатанист, так как знаменитые слова Гитлера, кстати, мистика и масона: «Кто не с нами, тот против нас» — это слова из Святого Писания, означающие, что сидеть на заборе между добром и злом невозможно: очень больно в ягодицах. Вот и выходит, что, к большому сожалению, неверующий человек находится «с темной стороны забора». Это пассивный сатанизм, а вот под активной его формой подразумевается именно отправление культа нечистого, о чем вы наверняка в курсе.

Что же такое демонизм?

Все, что нас окружает, имеет двойственную природу. Любые знания можно получить как с одной стороны забора, так и с другой. Различить природу этих знаний достаточно просто.

Знания, полученные через суммарный нравственный, духовный и физический подвиги, — это светлые проявления.

Легкость выздоровления, обучения, фантастичность возможностей при явно невысоком моральном уровне экстрасенса, мастера, колдуна, говорят, скорее всего, о демонической природе знаний. Демоны — это те силы, которые скрыты внутри всех вещей, стихий и т. д. Доступ к их использованию сокрыт высшими силами именно по причине бездумного использования их горделивым человеком. Однажды Апостолы спросили Спасителя, как он ходит по воде, на что им было отвечено, что будь их вера величиной хоть с маковое зерно, тогда и откроется им Царствие Небесное.

Чтобы получить экстраординарные способности через медитацию и реализовать таким образом собственную гордыню, не нужно практически ничего кроме абстрактной — абстрактной ли? — покорности и физического терпения. Скажем так: если рассматривать энергию Ки не как биомеханику, а как некую мистическую субстанцию, то вы и получите мистическую, демоническую субстанцию. Всякое дерево познается по плодам его. Посмотрите на мастеров Востока новейшего времени. Сказать, что это не пафосные люди, окружающие свою жизнь мистикой и легендами, — значит, погрешить против истины.

Хотите пример? Да сколько угодно.

Что известно про «легендарного» Такэду, учителя Уэсибы, последнего самурая Японии, который, невзирая на закон, до гробовой доски носил меч и убил в поединках более пятидесяти человек? Да ничего, кроме того, что он последний патриарх стиля в дзю дзюцу, нагло сворованного Уэсибой (да простят меня его поклонники) и переименованного на новый лад. С какой целью,

как вы думаете? Да все гордыня, я уж про деньги молчу. Вот это и есть немощи человеческие, толкающие людей к славе по «легкому» пути. Как говорится, дорога в ад вымощена благими намерениями. А демонизм — последняя ступенька перед сатанизмом.

Знаю, что звучит все чересчур категорично, но это мои убеждения, высказанные далеко не ради диспута, а для объяснения моей позиции — не более. Я уверен, что имею право на собственное мнение и всегда могу его огласить.

Вы спросите, почему полезно думать о смерти, когда порой жизнь женщины или ребенка прерывается в процессе насилия? Да затем, что ваша жизнь не будет стоить порванных в бою трусов, если вы как безвольная и тщедушная тварь отдадите то, что отдать не имеете никакого нравственного права.

Мы не боимся смерти, мы боимся встретить ее недостойно!

3
ПРО ВОЙНУ И РУССКИЙ ДУХ, КОТОРЫЙ НЕ СТОИТ ПУТАТЬ С ЗАПАХОМ

Война — это серия катастроф, ведущих к победе.

Жорж Клемансо

Я не буду писать о чьих-то чужих далеких войнах или о героизме, да и о причинах войн черкну в другой книге, здесь же хочу сказать, что есть война для моего странного и великого в своей странности народа. Сделать это надо хотя бы для того, чтобы понять, что есть русский мужик и почему в его руках топор, что именно предначертано народу, называющему себя гордым именем «русские».

Россия — это страна с величайшей на планете победоносной военной историей. То есть ни Рим, ни монголы, ни брутальная Пруссия, ни маниакальная Япония, ни американцы — никто столько не воевал на протяжении своей государственности и никто не одерживал столько побед в начатых и вынужденных войнах, сколько одержал их мой народ.

Скажу более: мы, по сути, ни хрена больше и не умеем, кроме как одерживать героические победы, причем просто победы нас даже обламывают, нам именно героические подавай, чтобы «не щадя живота своего»! Это никакая не усмешка, это всего лишь констатация факта. Мы созданы для героических войн, когда можно красиво и легко отдать свою жизнь, сдохнуть за то, во что веруем в этом историческом периоде. «Бог не в силе, а в правде!», «За Веру, Царя и Отечество», «За Родину, за Сталина», ну или за интернациональный долг. Кстати, как же много мы постоянно одалживали, Политбюро, похоже, очень любило карты и займы. Моему народу не нужен был даже понятный лозунг, ему вполне хватало его фактического наличия. Трепет в груди нарастал уже сам собой, присутствие врага волновало, как кобыла волнует жеребца: «Засажу, а потом хоть на колбасу к татарам!»

Так что же движет моим народом, живущим в поиске основания для самопожертвования, не деградация ли это, не вымирание ли безмерно разросшегося этноса?

Поиски национальной идеи стали в постсоветской России

национальным видом спорта, наподобие различных и весьма многочисленных лохотронов и наперсточников у автовокзала. Каждая политическая сволочь, лукаво поглядывая на пухлые от чужеродного бабла карманы, вдумчиво вещает о той самой таинственной русской душе и об общечеловеческом (демократы, мать их) или же о русофильском (нацболы, фашики, коммуняки и прочие люмпены) направлении движения страны. Хотелось бы верить, но, вне зависимости от спича, оратор очевидно проплачен, что унижает и русский язык, и русские уши!

Мерзость, мерзость и еще раз мерзость! Как же все это достало!

Доколе этот свинарник, называемый русским политическим Олимпом, будет насмехаться над очевидными истинами, подменяя их кукольными сюжетами из «ихнего» комикса про счастливую жизнь! Не смейте совать нам в рот свои чупа-чупсы!

Нужны деньги — перебирайся в Москву! Хочешь хорошо жить — воруй! Надо решать проблемы — есть знакомый мент! Война — сбегу на Канары! Хочешь сексу, купи тетку! Можно ли что-то поменять в стране — меняй дилера! Родился сын — назови Марком, пусть хоть ему попрет!

И это Россия?! И нам реально не стыдно?!

НАМ СТЫДНО!

Нет, это уже не Россия, это банановая республика с жуликоватым правительством, достойным того быдла, которое его избрало. Это уже не русский народ, а именно скоты. Мы скоты, жующие комбикорм, раздаваемый перед выборами очередным хамом. Это неоформленное стадо деградирующих потомков великих в своей праведности дедов, которые с огоньком закидали шапками и ордынского хана, и Наполеона, и турецкого султана, и императора Хирохито, и Гитлера и...

И вдруг нация потеряла цель своего существования, родив ничтожных детей и ущербных внуков, вкусивших «гамбургера» сладострастных утех.

Кто постарше, вспомните, кто и для чего населял СССР?

Это была многонациональная общность людей — советский народ, борющийся за мир во всем мире и находившийся в перманентном ожидании глобального ядерного конфликта, когда, наконец-то подыхая, мы нажмем на ту самую кнопку — и кердык той Америке! А под такую песню не жалко и ласты склеить — ну чем не судьба!

У нас была цель — цель хамская, не рациональная и сладкая в своей жертвенной истоме: сдохнуть за идиотские идеалы!

И вдруг все эти идеалы стали коммунистической пропагандой — какая незадача! Общество оказалось

тоталитарным, а все жертвы народа, погибавшего за победу, — откровенным фуфлом и дешевым повидлом.

— Верил я тебе, Маруся, ой как верил, а ты с дворовым Тузиком согрешила. Пойду сопьюсь в лохмотья и сдохну красиво, как батька — под забором!

Украв у нации ее Великую Войну, американские приспешники украли у нас позвоночник, и наша буйная головушка упала прямиком в трусы, задохнувшись от смрада и озверев от картин несбыточной западной жизни, увиденных через задний проход масс-медиа, ангажированного вероятным противником.

Что для немца цель жизни, то для русского — убогая старость! Нет уж, наши буйнопомешанные и на похоронах баяны рвут, а в бой идут с голой жопой и штакетиной вместо пулемета, на пьянке либо уцелуются в зеленые сопли, либо раздерутся вдребезги, но упаси Господи заскучать.

Мы реально созданы для куража, поэтому, не получив в вену его ежедневную дозу, начинаем искать заменители в пьянке, блядстве и драках. Господь в начале времен взирал на наши просторы и не без юмора поручил этим чумазым недоумкам стать Домом Матери Божьей, нацией, сохранившей ортодоксальную Православную Веру, где нет места ни разночтениям, ни послаблениям.

«Чем хуже, тем лучше», — говорил Мао. Это более чем про нас, нам бы ворот зубами рвануть, кишки бы нам на березу или на амбразуру грудью. В обход и отсидеться — это для всяческих там англосаксов, русские воевали не числом и далеко не умением, а именно Православной Жертвенностью, именно за Веру, Царя и Отечество — иное от лукавого. Нам остро необходимы не инженеры и уж точно не экономисты, а пастыри, стяжавшие Духа Святаго, через подвиг Веры и мужество послушания, — быть Русским!

Годится ли для нас покой и уверенность в завтрашнем дне? Да, если это покой после выигранной битвы, если это уверенность в завтрашнем дне Святого Отца нашего Сергия Радонежского, благословившего монахов Ослябю и Пересвета положить души свои за други своя и осенившего крестным знаменем войска, снискавшие славу русского оружия в великой битве с татарами на поле Куликовом.

Нужно ли исконно русское боевое искусство для сегодняшнего русского человека? Конечно! Это искусство умирать стоя, не преклоняя колен ни перед кем, кроме Господа нашего и

флага Родины! Иные искусства — малозначительные умения, которые, без сомнения, нужны, но вторичны и суетны! Нет и не было в России широкомасштабных систем обучения владению оружием или сектантских школ «познания истин». Казачки джигитовали и стреляли, конечно, изрядно, но столь по-военному, что иначе как муштрой это не назвать, то есть именно искусством тут и лапоть не звенел.

Потому Русь и была святой, что в Бога верила истово, как и любила, как и водку жрала, как и воевала — с пеной у рта, белым от ярости лицом и с кистенем в чумазой руке.

Вычурные искусства нужны людям немощным и скудным духом. А русский мужик — это производное от великой земли, им от дедов унаследованной, огромный, как медведь, и искренний, как кувалда! Какие такие энергетики, когда кулак с собственную голову и запах изо рта — что тот русский дух! Что на эту почву ни упади — либо становится русским, либо вянет, не вытерпев навозной силы.

Взгляните хотя бы на «боевые» виды спорта, пришедшие в Россию с Востока. То есть на то, чем обычно занимает себя любой воинственный этнос, готовя свой дух к следующей бойне.

Советская школа дзюдо родила самбо, это было одно из величайших, еще не в полной мере оцененных событий в истории спортивных единоборств. Именно советское дзюдо вылилось в столь самобытную систему борьбы, что японцам, дабы не потерять лицо, пришлось корректировать правила, ограничивая партер, столь любимый советскими борцами.

Кудо, или дайдо джуку, — вид контактного каратэ, пришедший из Японии, уже через семь лет стал практически российским видом спорта, где подавляющее преимущество наших бойцов столь очевидно, что все потуги японских судей оставить хоть какие-то медали для своих выглядят смехотворными и омерзительными в своей беспринципности.

Ушу саньшоу — самое жесткое направление в ушу, это полноконтактные бои. На сегодня сборная России имеет подавляющее положение в этом виде. Не только корейская сборная, но и китайцы поголовно проигрывают нашим ребятам и в командном, и в личном зачетах.

Во всех федерациях каратэ кекусинкай доминируют не японские, а именно российские бойцы. Макс Дедик, Леночка Воробьева, Сергей Осипов, Игорь Пеплов, Рома Узунян, Юля Девятуха — вот лишь немногие имена наших земляков, порвавших в лохмотья и японцев, и европейцев, став чемпионами мира. Если так и дальше пойдет, то учиться каратэ нужно будет в России, но никак не у самураев, проигрывающих бой за боем.

На фоне общегосударственной деградации, ничтожества власти, воровства и размаха новых купчиков, так и оставшихся быдлом, особенно ярко выглядят победы российских бойцов. Они алогичны в своей сути, потому что совершены на пустой желудок, без должной государственной поддержки, без внимания со стороны спортивных комитетов и на занятые в долг деньги.

Я уж молчу об истинном героизме наших ребят, ухитрившихся не запачкаться в омерзительной кавказской разборке. Вечная память героям, сложившим свои головы, оставаясь верными присяге. Позор преступникам, развязавшим эту войну и наживающим миллиарды, и не важно, нежатся они в теплых московских креслах или считают арабские подачки, сидя по норам в Чечне.

Мы такие, какие мы есть, идеализировать нас не стоит, мы чумазые, алогичные и странные люди, которым голод к лицу и скорее помогает, чем мешает.

Позор, скажете вы? Зато очень по-русски, — отвечу я вам.

А иначе бы мы ни Беломорканал не построили, ни БАМ не дотянули, не освоили бы целину и не возвели Днепрогэс! Все это было сделано только «на зубах», часто уже выбитых.

Нам погорячее подавай, да чтобы до мяса губы опалить при поцелуе. Вот это будет любовь по-русски, а что именно любить — уже и не важно. В этой стране не важен результат, но важен процесс. Любовь — это не всегда именно дети, но почти всегда безумие и страсть!

Нам, русским, пахать нужно не для всходов, а для борьбы с землей худосочной, нам дома ставить нужно, но не для того, чтобы в них жить, а чтобы как у людей. Да и подпалить будет чего, если вдруг враг подошел. Нам тренироваться следует всенепременно, и не потому, что боимся оказаться не готовыми к смертному бою, а для того, чтобы дурь паром из задницы... и цветы завяли!

Не время сейчас сопли на кулак мотать, потому что война всегда где-то рядом с Россией. А если даже ее и нет, значит, врут нам враги — время выигрывают!

Но самый главный враг нашей страны — это мы сами, коли забудем, для чего рождены мы в муках и что течет в наших жилах, кроме всякой дряни, нами выжранной!

Поэтому тренируйтесь, укрепляйте Дух свой телесными нагрузками и исцеляйте его молитвою и постом. Опустите руки, впадете в уныние, и одолеет нас самый страшный враг — вялость и убогая инфантильность.

Здесь, как мне видится, есть два достаточно независимых

направления мышления и действия.

Прежде всего, это спорт как система достижения максимального результата за счет создания наиболее благоприятных условий для соревновательной практики. Но не стоит забывать и о прикладной подготовке, в которой стержнем является уже упомянутый тезис Мао Цзэдуна; «Чем хуже, тем лучше».

Смешивать два эти супа не есть полезно — могут получиться помои. Об этом мы часто и небезосновательно вещаем, но пока без особого толку!

Но давайте теперь о спорте.

Любому серьезному занятию предшествует вводная часть, то есть разминка, если по-безграмотному.

Для чего, собственно, она нужна и какова продолжительность ее эффективного действия? Как можно добиться положительного результата, зная конечную цель и избегая стереотипной зависимости от предварительных «шаманских плясок»?

Спортсмен должен знать, что он готов к бою, для этого он долгие годы тренируется, доверяет тренеру и его советам и... крутит по полчаса поной перед спарингом, что есть скорее суеверный ритуал, требующий немало сил и грузящий психику. Представьте, что старая травма вдруг пошевелилась?!

Если взглянуть на это с точки зрения физиологии, задача вводной части сводится к поднятию частоты сердечных сокращений до ста пятидесяти — ста восьмидесяти ударов в минуту и усилению притока крови к внутренним органам и мышцам. Причем серьезным делом вводную часть назвать нельзя, это всего лишь косметика, которая вроде как и нужна, но когда сильно хочется, то можно и наволочкой прикрыть.

Здесь же начинается и подготовка психики, возведенная в самодостаточную величину.

Наше знаменитое стояние на одном кулаке — это реальная борьба с самым страшным и коварным противником — с вашим тщедушным духом, который увешан грудами мышц и членом до колена, но все же ухитряется нашептать в ваше ухо: «Да ладно, падай, никто не заметит, тем более ты не первый».

Так вот, наше, как всегда, «гениальное» решение вводной части позволяет добиться следующего:

- в среднем за пять-десять минут обильно залить потом татами;
- довести пульс до боевых величин;
- верещать от ярости, что для воина задача номер раз;
- абстрагироваться от действительности, оставаясь наедине с собственным ужасом, и научиться душить эту падлу;

• укрепить ударные поверхности — кентосы и плечевой комплекс бьющей руки;

• на раз сносить голову, причем не абстрактно, а именно в борьбе с более чем реальным противником. И нам это все очень нравится, правда, ребята?..

Теперь немножечко о рукопашном бое, который не просто должен, но и обязан иметь место в системе боевой подготовки. Но какой именно рукопашный бой?

А вот такой!

Рукопашный бой нужен прежде всего для выработки навыков противодействия агрессору в жесточайших по своей негативности условиях, приближенных к боевым, и для укрепления психической составляющей боевой подготовки. Он незаменим при комплексной общей и специальной физической подготовке, необходим для отработки оказания квалифицированного сопротивления противоправным действиям, направленным на военнослужащего вне его служебных обязанностей.

Неужто вы не понимаете, что я тут написал?!

Для военнослужащего совсем не безразлично, в какой он находится физической форме, это наглядно показывает сегодняшняя кровавая возня на Кавказе. Солдатику с тоненькой шейкой и впалой грудью трудно воевать с бородатыми мордоворотами — это без комментариев. Солдата тренировать нужно настоящим образом, а не байки ему травить. Именно для этого, а не из-за гольного садизма и проводятся эти десятикилометровые марш-броски, и круговые бои, и полоса препятствий, и бои в абсолютной весовой категории, и психическая подготовка. Для этого и отрабатываются навыки боя без оружия. Именно боя!

Ни одна из свежевыпеченных систем, называемых свежеоткопанными, благоприобретенными или исконно русскими, не может заменить даже примитивный армейский рукопашный бой и уж точно не сможет закалить психику и физику прикладным образом. Обратитесь в «Витязь», спросите, чего это краповые береты мордуют друг друга без косовороток и присядок, когда есть столько «исконно русских стилей»? Да, видимо, они воевать собираются, а не понты великорусские колотить! Может быть, эти парни не патриоты?

Как только спецназовец снимает форму, он остается им только в душе, внешне превращаясь в обычного гражданина своей страны. Если в это время на него напали, то это не считается «нападением при исполнении». А отбиваться-то все равно придется. Размахивание удостоверениями — это очень по-женски, меня, честно говоря, от таких особей мужской породы блевать

тянет.

Если же вы решили сражаться именно со спецназовцем, у которого боевой приказ и оружие в руках, значит, у вас есть какой-то «план» и вы его упрямо курите. Впрочем, это тоже выбор, кто же вам запретит... Сражайтесь — вскрытие покажет, кто победил.

Мне как-то позвонили из Москвы и предложили сняться в фильме про сверхъестественные способности советского солдата. Как я понял, я там буду на сладкое. Фильм продолжительностью примерно тридцать минут, моего времени там одна треть.

Спросите, ну и зачем я об этом пишу?

Дело в том, что я всегда настаивал, что если человек не может научить других тому, что умеет сам, то он бесполезен как минимум, а как максимум — у него мания величия или он очень хитрый обманщик. Это обстоятельство и подвигло меня на то, чтобы показать следующие смелые эксперименты:

- тренинг пограничного состояния — знаменитая удавка «до ухода». Не волнуйтесь, я всегда возвращал назад всех — никто не замешкал на той стороне;
- прием на голову и шею реальных ударов от реальной резиновой дубины;
- перекаты по полу с весом на теле, превышающим триста килограммов;
- полевая медицина, рассечение голени с последующим самозашиванием.

Все это проделывалось живенько и с огоньком прямо перед объективом. У нас нет тайн.

Вы не поняли разницу. Мы не клоуны и народ не смешим, да в общем-то и не смешили никогда Все указанные вещи имеют сугубо практическое значение. Кстати, если вы можете научить человека тому же, чему учим мы, то я вполне вас уважаю, так как вы, скорее всего, заняты таким же ликбезом военного характера, как и мы.

Когда фильм сняли, у меня решили взять часовое интервью о проблемах боевой подготовки, которое я вполне заумно и дал. Но все предварительно заказанные зверства были зарезаны цензурой телекомпании, а жаль... Была бы людям какая-никакая польза.

Теперь давайте без всяких критических выпадов, направленных куда-либо, определимся с самим понятием «боевая подготовка», дабы исключить его неуместное использование.

Вот ее основные принципы.

Боевая подготовка призвана комплексно подготовить бойца к выполнению перспективной боевой задачи. Она делится на

базовую и тактическую. Все разделы боевой подготовки должны преподаваться в одном методическом ключе и иметь единую системную тактико-техническую базу для достижения эффекта «погружения».

«Погружение» — в данном контексте это единые негативные по своей сути тактические вводные реактивного типа, заставляющие обучаемого ежесекундно находиться в состоянии повышенной готовности на протяжении всего курса.

Результативность боевой подготовки в обязательном порядке проверяется тестами и контрольными задачами.

Боевая подготовка требует бинарной оценки качества готовности бойца. Наличие комплексной боевой подготовки совершенно необходимо, так как это единственный способ подготовить сотрудника к реалиям выполнения боевых задач, минимизировав процесс его адаптации к реальностям боя.

Боевая подготовка состоит из следующих дисциплин:

1) тактика — индивидуальная, групповая, средства коммуникации и связи, наблюдения и контрнаблюдения;
2) огневая подготовка;
3) рукопашный бой и психический тренинг;
4) специальная физическая подготовка;
5) парамедицина.

Основными предметами являются тактика и огневая подготовка, построенные на более чем проверенной программе обучения, принятой в данном ведомстве.

В конце учебного курса боец обязан сдать экзамены и выполнить групповую или индивидуальную учебно-боевую задачу. Итогом обучения будет комплексная оценка. Проходной бал определит возможность зачисления этого человека в штат подразделения.

Все, что сказано выше, характерно прежде всего для подготовки «стрелка», вне зависимости от ведомственной принадлежности.

Поверьте: для эффективного преподавания недостаточно нанять в инструкторы тренера по стендовой стрельбе, боксера, акушерку и парня, который где-то воевал. Если, конечно, мы уверены в том, что подготовленный сотрудник — мотивированный, тактически подготовленный стрелок со специальными физическими данными и сформированной психической готовностью, а не боксер-перворазрядник, умеющий стрелять из автомата, использующий зеленку в мирных целях и знающий, где у рации тумблер ЗПЧ.

В преподавательском оркестре недостаточно иметь скрипача, баяниста и балалаечника, в этом коллективе должен быть дирижер, в противном случае все получится точно так же, как в басне дедушки Крылова про квартет.

Вся подготовка должна вестись в прикладном аспекте и подаваться в едином ключе.

Общая физическая подготовка в данном случае не работает, а специальная подразумевает наличие тактических составляющих в процессе формирования физических кондиций. Так, просто кросс хорош для предынфарктников, нам нужен марш-бросок с полным боекомплектом и выкладкой.

Кстати, поясню, что парамедицина — это принятый термин, заменивший громоздкую «доврачебную помощь».

Забыл добавить, что именно рукопашный бой никогда не был и уже точно не будет самодостаточной системой боевой подготовки. Хотя, по данным последних исследований, он вполне может отнять часть учебных часов у специальной физической подготовки.

Рукопашный бой абсолютно необходим для укрепления психики бойца, повышения его функциональной выносливости, развития ловкости, координации и тактических навыков, решения задач с тактическими ограничениями и конкретным арсеналом выполнения, пресечения преступных посягательств на честь и достоинство сотрудника во внеслужебное время.

А теперь расскажите мне, откуда инструкторы по рукопашному бою, ставшие преподавателями боевой подготовки, знают, как именно, куда и зачем нужно стрелять. Причиной всему остро развитая интуиция, мастер на все руки — фантастика?

Вовсе нет! Это всего лишь офицер спецназа, выживший в трех-пяти войнах и знающий, что именно нужно стрелку.

Ну, а если подойти к делу более академично, то вы правы. Узкий специалист — это очень хорошо.

Но вы забыли одну крайне важную мелочь.

Уж если даже медик в группе — сначала стрелок и лишь потом медик, то уж преподаватель специальной физической подготовки тем более сначала стрелок, а уж потом «физкультурник». Это касается любого спеца-инструктора, так что слово «узость» следует заменить на «приоритетность».

Ну, а руководитель проекта просто обязан следить за градусом кипения на всех этапах и уметь делать все лучше любого слушателя и не хуже любого преподавателя. Это я про того самого офицера, прошедшего несколько кампаний и оставшегося живым

Отвлеченные в своей узости преподаватели дают верные, но абстрагированные от реальной тактики знания, более того, время, отведенное на подготовку, всегда крайне ограничено. Тут уж если не «на зубах», то тогда учебное подразделение наверняка окажется уже не в тонусе, а в анусе.

Мнение мое — и не факт, что правильное.

Знаете, как выбирают щенков породистых собак? Берут не самого толстого и не самого красивого, а самого шустрого.

В этой связи командир выбирает штат под себя, то есть если я, скажем, пехотный из ГРУ генштаба, то мне нужны бегуны, если я боевой пловец из того же огорода — маленькие и координированные, если я омоновец, мне нужны костоломы не ниже меня и не легче ста двадцати килограммов.

Самое большое удивление было у меня, когда я тренировал подразделение УФСБ по Челябинской области.

Где взяли этих слонов и чем их кормят?!

Я так и не понял остроумия, проявленного при наборе в подразделение контртеррора таких «целей». Зато вот снайпер там был!.. От него «сырой землей» за версту несет. Ох, и глазки, уж на что я не гимназистка... Маленький такой майор-убивец — весь в орденах.

Это все я к тому, что отбор личного состава сильно зависит от ведомства и перспективных задач. Где-то нужны волевые ребята, где-то придется пару лет бегать по зеленке, набитой абреками, и «подметать там, где намусорили». В этой работе нет места перспективному развитию. Если оценка «четыре» — тренируйся: пока тебе рано в поле с остальными, а главное в том, что это опасно для всей группы! Даже если ты жопой окурки тушишь и стекла оконные на спор ешь.

Что, я забыл о подготовке психики? Да Господь с вами! Я ли не верещу на каждом углу, что это краеугольный камень любого экстремального процесса? Я ли не сплачиваю каждую группу буквально на крови? Я ли не готов личным примером доказать правоту наших идей — и это не Дух?

Наверное, я слишком разболтался и размазал смысл колором... А заключается этот самый смысл психической подготовки прежде всего в воспитании истинного патриотизма.

Но при этом нельзя не спросить: патриотизм по отношению, пардон, к чему? К стране, которая сдергивает тебя с плеч откупившихся бандитов, препирается, кому именно давать команду на штурм в Буденновске, к стране, которая подставляет спецуру, обосравшись в медобеспечении «Норд-Оста», и платит бойцу, отдающему за нее жизнь, зарплату, сравнимую с оплатой труда мальчика у шлагбаума?

Нет, уважаемые, ту страну, за которую не грех и сдохнуть задаром, мы еще должны построить, а вот сейчас у нас есть тест на профпригодность, о котором стоит упомянуть.

Вы хотите стать бойцом подразделения, потому что...

а) вы патологический садист;

б) вы беззаветно любите Родину;

в) вы узкий профессионал и ничего другого не умее
те делать так хорошо;

г) вас устраивает зарплата;

д) вы ищете карьерного роста в силовом ведомстве и
решили начать с самой трудной должности.

Ваш выбор?..

Давайте-ка пройдемся по этим пунктам.

Патологические садисты в идеале лежат в больничке в рубашках с длинными рукавами, и им заботливо вкалывают ежедневную дозу сульфы. Никакого отношения к спецназу эти субчики не имеют права иметь!

Беззаветная любовь к Родине не измеряется, не поддается тестированию и мониторингу. Сегодня парень ее любит, а завтра маму выкинули из коммуналки за неуплату — так уже и не любит. Это чувство нестабильно по времени, в реалиях нашей жизни оно настораживает своей бинарностью.

Профессионализм, как и любая другая узость подобного рода, есть следствие ограниченности. А ограниченность — противопоказание для службы в подразделениях, где требуется широкий арсенал знаний. Более того, подразделение обязано готовить профессионалов, а не разыскивать их по биржам труда. Как говаривал один алкаш в нашем батальоне: «Выгонят из армии, уйду в ментовку, выгонят из ментовки, уйду в пожарные, но работать не буду!» Вот вам и узкий профи!

Если человека устраивает зарплата, то он в курсе цен на рынке, значит, имеет опыт службы. Зарплата — крайне стабильная категория, она не может столь мобильно меняться, как идеологические и прочие душевные переживания. Это самый предпочтительный выбор.

Карьерист приходит в подразделение с целью пройтись по головам. Какое отношение это имеет к спецназу, неужели предыдущего стукача в бою потеряли? А почему пуля в затылок прилетела?.. Ах, он на попу в бою часто глядел?..

Вот и выходит, что чем примитивнее мотивация, чем приземленпее цели, тем они более стабильны и читаемы. Другое дело, что практически все сегодняшние спецподразделения, судя по их зарплате, служат... из любви к Родине. С соответствующим любительским уровнем боевой готовности.

Что вы, это я не о вас, я вообще никого не хотел задеть.

Рабинович на призывном пункте, вдалеке грохочет китайская канонада, в Екатеринбурге темнеет.

— Гражданин Рабинович?..

— В общем, да.

— Родину любите?

— Люблю.

— А жизнь за нее отдадите?

Так я ее за деньги люблю, может, я просто с нее меньше брать буду, а?..

Я никогда не обращал особого внимания на то, что именно, как и зачем исполняют коллеги в показательных фильмах и рекламных роликах. Мало ли что у кого накипело и просится в эфир. Однако вдруг стал с поразительной частотой замечать «удивительное рядом», причем никогда не видел ничего сверхъестественного вживую. Все, что видено мною из реально действующего, есть более чем объяснимая техника, положенная на предпочтительную тактику.

Нужны ли для реальных систем мордобоя эдакие «заоблачные высоты», указанные старшими товарищами?

Давайте подумаем и разберемся в этом.

У любого вида подготовки должна быть своя идеология. То есть это система подготовки для того-то и того-то, она отличается от всех остальных тем-то и тем-то, а это позволяет реализовывать свой боевой потенциал, используя такие-то навыки и приемы. Подставьте сюда определения из любой известной вам системы, и вы сумеете рассказать про нее любому австралопитеку, случись такая встреча по пьянке.

Если идеология существует, то должны быть некие ориентиры, к которым, видимо, захотят стремиться последователи. Бот здесь и расцветают пышным цветом сорок семь быков, убиенных Оямой Сосаем, дематериализация Уэсибы О Сенсея, стояние на одном пальце вверх ногами (забыл, кстати, как звать этого китайца), бесконтактные бои одного русского гения и прочие метафизические проявления внеземных цивилизаций, точнее, лучезарное свечение, испускаемое различными частями тела господ небожителей, по совместительству отцов-основателей.

Зачем же нужны эти вещи, которые запечатлены на фото, иногда на видео и никогда не показываются всуе, — для форсу бандитского и «веселия для»?!

А затем, чтобы пылкий ум потенциального «сырья» вдруг спросил себя:

— Я лох?!

— Нет, я не лох, я вон какой умный, и глаза у меня смышленые!

— Значит, меня развести никто не рискнет?

— Конечно!

— Так получается, что этот человек с реальной фамилией и реальной пропиской и в самом деле умеет делать то, что показывает. Не может же взрослый человек врать! Тем более мне — такому умному!

И легенда начинает множиться, булькая в коллективном разуме приближенных к чуду.

Штирлиц, выпав из окна, чудом зацепился за карниз, на следующий день чудо опухло и мешало ходить.

Нужны ли чудеса для армейского рукопашного боя, для самбо, для бокса — кто скажет, что это не работающие системы подготовки?!

Чудеса и завлекалочки нужны там, где есть явная нехватка реальности, а посему требуется продать «сырью» билет на приобщение к мистическому знанию и таинственным силам. Если первоисточник недосягаем в своих проявлениях, если кроме него никто не может повторить им сделанного, если система не обучает людей реальным и понятным знаниям, то она построена для чего угодно, но не для обучения.

Если в институте нет выпускников, то в нем не было и студентов... А если выпускник не готов даже рискнуть стать ректором, то он ни хрена ничего не знает!

Сектантство — очень удобная модель для безбедного существования «абсолюта» и его купания в лучах обожания.

Многим коллегам не стыдно. Господь им судья...

Вы спросите: а зачем это одна лысая образина резала канаты, прокалывала стаканчики, висела в петлях, зашивала ноги, отрубала горлышки прямым и лоу, пробивала кулаком сиськи и стреляла на рекорд Министерства обороны?

Мы задираем наши планки лишь для того, чтобы показать нашим ребятам, чего они могут добиться при мужественном отношении к жизни и героическом труде. Все, что было проделано в части «веселых картинок» мною и моими товарищами, вполне по силам любому реально тренированному человеку, просто мы иногда чуть лучше тренированы. Тайна необходима татарской невесте в первую брачную ночь, когда с девственностью незадача, а батыру нужно как-то все объяснить.

Во всех остальных случаях на наших улицах нет никаких тайн. На них побеждает не тот, кто верует в божественный образ очередного наставника, а тот, кто пашет и соревнуется в своих

умениях.

Отсутствие соревновательных поединков по правилам, принятым в данном стиле, есть еще один явный признак разводилова!

Зачем я написал все это?

Наверное, затем, чтобы заявить, что я не верю ни в одну материю, которую нельзя измерить, потрогать или получить ею по морде. Если кому-то интересно мое мнение, конечно!..

Никаких фокусов нет и не может быть там, где все лаконично и ясно, без мистики и тайны, и уровень вашей готовности проверят буквально на первенстве ЖЭУ № 7 или в реальной драке, в бою.

Спрашиваешь у господ иллюзионистов:

— А почему вы все так медленно делаете, по каким правилам сражаетесь и когда пройдут ваши соревнования?

И слышишь до боли одинаковый ответ:

— У нас нет соревнований и реальных скоростей, потому что в этом случае мы убьем противника!

Извините, сердешные, а откуда вы знаете, что именно убьете? Что, неужели уже были случаи?

Желчи в моих словах почти нет, я просто мечтаю посмотреть на то, что получится у некоторых наставничков, честно шаманящих в избранной утопии. Меня бесит мистификация, создаваемая для поднятия градуса истерии вокруг какого-либо стиля. Ну зачем же применять приемы, столь оскорбительные для верящих вам людей?

Любое лукавство нечистоплотно. Делаешь фокусы — так честно признайся, что ты иллюзионист, стремящийся к наживе, но не смей называть себя волшебником!

Так, меня просто оскорбляют своим трюкачеством прекрасно подготовленные «типа монахи, типа из Шаолиня» — гимнасты и акробаты мирового уровня, демонстрирующие столь дешевые трюки, что показать их сможет любой курящий пацан, случись у него тренер на пару часов. И это Шаолинь?! Нет, уважаемые, это клоуны на базарной площади, а не легендарные бойцы!

Прошу прощения, если кто воспринял сей порыв за критику. Я всего лишь высказал частное мнение о тиражируемых видеоматериалах — не более! В любом случае прошу прощения, если кто раздражен.

Мы тренируемся, работаем и деремся не за абстрактные или сторонние идеи, а за себя, за свое понимание окружающего мира. Даже если мы делаем что-либо для этого мира и не требуем

«оплаты», то это означает, что мы всего лишь столь уверены в своей правоте, что готовы утверждать ее за свой счет.

Да, нельзя забывать о чувстве меры в самолюбовании собственным «я». Необходимо соизмерить собственную потенцию с общественными нормами поведения, ответить себе на очень простой вопрос: «зачем?» Ну и вперед — тешить себя изготовлением учеников, бить самовлюбленно морды за то, что человек, по вашему мнению, оскорбил этот мир своим запахом, цветом и формой поведения. Принимайтесь пахать для удовлетворения своих низменных потребностей, типа «чем, интересно, я завтра унитаз испачкаю при таком-то рационе?!».

Можно, конечно, уйти от мира, поедать коренья и подосиновики или саранчу и дикий мед в зависимости от природных условий региона. Это тоже выход, но опять-таки только для себя!

Вот и приходится сознавать, что проявление любви к ближнему в нашем испорченном деньгами мире — это скорее форма соития, чем проявление платонических или христианских порывов.

А жаль!

Поверили...

А ВЕДЬ Я ВРУ! ВРУ ОГОЛТЕЛО!!!

Не нужны мне ученики для самоутверждения тренера-придурка, а уж если пришли, то я всего лишь хорошо сделаю свою работу и спрошу с них по совести — не для себя, а для того, чтобы, придя в этот мир, они смогли с чистой совестью мужественно противопоставить его алчности и эгоизму знания, полученные ценой собственной крови!

Это мнение мое — и не факт, что правильное. Каждый специалист имеет право на собственное мнение, тем более если оно базируется на реальном прикладном опыте.

Есть такой классический пример из бодигардинга.

Телохранитель обслуживал VIP'а где-то в Латинской Америке. Народ там темпераментный до крайних пределов, это же определение относилось и к охраняемой персоне —его неугомонность, неуправляемость и непоседливость превышали все разумные пределы. Так вот, когда возникла реальная alarm-ситуация, телохранитель, работавший на первом номере, взял свой «мешок» за ухо и дернул вниз, слегка его оторвав. VIP визжал как резаный, скрючился, чем уменьшил силуэт цели, и лежал под охраной довольно смирно. Теперь этот бодигард преподает и совершенно уверен в том, что нет другого пути уложить под себя «мешок» иначе, как оторвав ему ухо, которое потом все равно пришьют.

Эту забавную историю я поведал исключительно для того, чтобы вы, господа, не замыкались в рамках чужого опыта — вашего покорного слуги в том числе, а искали и находили свои пути и тактические шаги.

Вот, к примеру, я бы никогда не стал убегать — даже для спасения — от самых страшных в мире разбойников. Объясню почему.

Я не знаю, что имеется у них карманах, соответственно, не знаю, что прилетит мне в спину.

Психологически подобные ситуации делят людей на два антагонистических типа: охотники и дичь. Охотники догоняют, а дичь, ясен пень, убегает. Беда в том, что даже если дичь кусается и царапается, это не означает, что она перестала быть дичью. Определение, кто есть кто, происходит в первые несколько секунд. Так вот, я предпочитаю не давать оппонентам даже умозрительных шансов заподозрить во мне «куропатку».

Хотя настойчиво повторюсь, что это лично мое мнение — причем не обязательно правильное.

4
ДРАТЬСЯ?.. КОНЕЧНО, БУДУ!

Бойцовые псы без драки вянут, как скошенная трава, и перестают пахнуть кобелями.

Андрей Кочергин, который еще и кинолог

Мы драться не умеем, но очень любим!

Саша Павлов

Желание драться — это явная патология, тут без медикаментов не обойтись, потому что бешенство налицо. Это с одной стороны. С другой же, тут скорее нужно говорить о мотивировке этого процесса, спорного с этической точки зрения.

Как я могу драться без желания? Я же не педик, вяло отцарапывающийся от наседающих проституток, случись мне сделать «это» с их потенциальным клиентом. Для настоящего мужчины именно желание есть квинтэссенция побудительного мотива. Я люблю свою Родину и свой народ, я хочу защищать его и готов отдать свою никчемную жизнь, если иным путем мне не выиграть эту битву. То есть, чтобы одержать победу, нужно ее страстно желать. Как невыносимо желают любимую женщину и как омерзительно, механически, трахаются с нежеланными. Жаль, что и такое повсеместно бывает. Нет уж, упасть с коня — так с вороного!

Простое желание сражаться явно имеет чисто животное начало и попахивает затянувшимся периодом полового созревания либо упрощенностью изготовления субъекта. Зрелые и неглупые воины обычно знают, за что, почему и отчего именно так они сражаются. Мужчина без остро выраженной социальной позиции напоминает трансвестита, подкаблучника, труса или еще какую дешевую мерзость, недостойную носить это гордое имя: Воин! Дядька, стыдливо проходящий мимо подлости и грязи, — это уже наполовину тетка, вне зависимости от его кондиций, возраста и социального статуса.

Помню, как лет двадцать назад ругался в тамбуре с товарищем. Кто меня хоть раз видел, тот понимает, что именно напоминает орущий Андрей Кочергин. И вдруг со скамьи встает

дед с клюкой, выходит в тамбур и резко мне говорит: «А ну прекратить этот базар! Выйдите из вагона и хоть поубивайте друг друга, а здесь женщины и детишки — неужели не увидели?!» Ай да дед! Я искренне попросил прощения, да и конфликт сразу показался малозначительным и глупым. Причем видели бы вы его перепуганную бабку, которая уже лет пятьдесят с ужасом смотрит, как ее миленок кидается в гущу событий, оскорбляющих его и окружающих. Воин!

Мы живем в сложное время, хотя на этой земле другого времени и не было. Упустив в эйфории демократии уздечку, мы доверили «нашу лошадь» в руки циничных и жуликоватых ребят, которые сумели превратить государственную правовую машину в бездонный резервуар с названием «коррупционная емкость». Живем во время, когда милиция скорее посадит живого, если даже мертвый нападал на него с оружием. Надо же кого-то сажать и закрывать дело, а возиться с расследованием очень утомительно, да и от «шинковки капусты» отвлекает — оно им надо?! Так на кого остались эти неопрятные улицы, темные подворотни и быдло крепко пьющее в пятом поколении? Кто или что сдержит подростка, вырывающего авоську с пенсией у старушки, кто схватит за руку мужа, на виду у всего двора лупцующего свою супругу, возможно, и в самом деле очень провинившуюся?

КТО, ЕСЛИ НЕ ТЫ?!

Ты и только ты, уважаемый читатель, должен быть хозяином своей страны. В тот наивный час, когда мы начнем искать специально обученных дядей, которые могли бы помочь, мы поручим наш половой акт фаллоимитатору, и вовсе не факт, что этот резиновый друг поспешит на помощь вашему половому бессилию.

Мы в ответе за все, что нас окружает, в противном случае за это будут отвечать более мужественные особи, а этнос вымрет как нежизнеспособный. Туда ему тогда и дорога!

Мужчина просто обязан сражаться за свои идеалы, надо лишь их иметь и быть готовым к этой битве, даже если по несчастью она никогда не произойдет.

«Посадить могут», — скажут мне вялые интеллигенты и будут абсолютно правы! Конечно, могут — и посадят с большой долей вероятности, но как омерзительно думать о том, что кому-то была остро нужна твоя помощь, что мерзость текла по улице на твоих глазах, а ты, забыв о своем гражданском и мужском долге, продал свою трусливую душу дьяволу, хихикающему над твоей ничтожностью!

Господь испытывает нас на прочность, но эта тяжесть никогда

не бывает выше наших сил, она всегда по силам. Бойтесь оказаться трусом, бойтесь взглянуть потом в глаза своему сыну, считающему вас своим героем. Бойтесь ошибиться — второго шанса не будет, реабилитация невозможна! Суждено погибнуть за свою Веру и свою Правду — сделайте это, как делали ваши отцы и деды, отдавшие свои жизни за светлые идеалы моего народа! Война уже идет, она уже косит моих братьев и сестер. Взгляните на криминальные хроники и ужаснитесь цифрам. Мы вымираем от болезни, называемой РАВНОДУШИЕ и дающей непоправимые осложнения.

Итак, вы решили быть готовыми к бою. Вперед!

Тренируйтесь как хотите, современный мир спорта разнопланов и многолик. Хотите заниматься корейскими системами — будьте любезны, хотите японскими — пожалуйста. Есть Китай, Вьетнам, Филиппины, да хоть бы и Россия. На все вкусы и взгляды, все что угодно — от чисто спортивного до секретно-кланового, что называется, на любой цвет и покрой.

Но при всем этом более чем достаточном многообразии большинство предлагаемых систем рассчитаны на коммерческое преподавание и спортивное использование. Российские изыскания в области рукопашного боя не являются исключением в этом смысле. Даже грозное боевое самбо — это скорее дань моде на смешанные стили, с базой старого доброго самбо и вариаций на техники бокса и каратэ. Именно боевых систем, «по-взрослому» направленных именно на подавление, поражение или уничтожение противника, не так много, если они вообще известны широкой публике.

Сознаемся, что все виды «боев без правил», «боевого» каратэ и жесточайшего муай-тай, при всем к ним безоговорочном уважении, — всего лишь виды спортивных поединков, где есть реальный и внимательный судья, более чем жесткие ограничения в технике и тактике. Увечья соперника здесь скорее ЧП, чем цель поединка.

Никогда не забуду, как я спросил Александра Валдайцева, родоначальника системы «панкратион», как прошли очередные соревнования.

— Отлично: без травм! — ответил он мне и буквально поразил странностью целевой установки.

Я не готов обсуждать коллег и *тем* более их критиковать, но если система декларирована как максимально раскрепощенная от правил и близкая к реальному бою, то такие «мелочи», как травмы, просто обязаны появиться, иначе чем же именно занимались на ковре эти подготовленные ребята? А занимались они не уничтожением противника и не тотальным подавлением

его воли и сил, а доказательством судьям своего спортивного превосходства, что вполне приемлемо в рамках соревновательных поединков.

Так какие системы подготовки можно отнести именно к боевым?

Вопрос этот очень серьезный, требующий однозначного ответа. Сразу оговорюсь, что рассказы тренера о смертельности приема и мифологизация направления в данном случае никак не могут являться доказательством именно боевой направленности метода в целом. Хотя бы потому, что любая именно боевая система подготовки в своем результирующем этапе должна заканчиваться убийством реального противника.

Вам хотелось бы получить пример? Легко!

Это армейский «Курс молодого бойца».

Он включает в себя приемы обращения с оружием, строевую подготовку как систему зомбирования бойца на подчинение командиру, уставы как этику поведения в составе подразделения и т. д.

В итоге паренек через полгода-год в Чечне, Афгане, Карабахе, Югославии и т. п. на выбор и совершенно реально по приказу командиров палит по взрослым бородатым дядям из АК-74, убивая и калеча себе подобных.

Как именно он стреляет и что при этом чувствует, роли не играет, но при всей своей абстрактности, ущербности и тупости именно «Курс молодого бойца» на сегодня в России ЕДИНСТВЕННАЯ легальная система боевой подготовки, доступная миллионам молодых людей. Все остальные «секретные» и не очень школы, стили и группы не опаснее запаха армейской портянки. То есть боевой дух, точнее сказать, запах, есть, но это единственная именно боевая составляющая в данных системах хотя бы потому, что в них не используются реальные виды оружия, а итоговый поединок не заканчивается смертью одного из участников.

В контексте всего вышеизложенного хочется задать вполне риторический вопрос. Так все-таки есть ли именно боевые российские системы рукопашного боя, кроме уморительно забавных армейских загибов руки за спину и размахивания малой саперной лопатой?

Есть, отвечу я вам, и это не морально устаревшая рубка лозы шашкой и не размахивание дрыном на околице, это системы, родившиеся в местах, где голые или плохо вооруженные руки порой являются последним аргументом в борьбе за жизнь, честь и человеческое достоинство.

Системы эти разные. Начну с одной и сразу оговорюсь, что

приведу материалы, собранные в так называемом пермско-уральском лагерном регионе, что вовсе не означает, что в других местах лишения свободы это не практикуется. Еще как практикуется, но наверняка имеет свой местный колорит. Более того, мне не хотелось бы романтизировать данный пласт знаний, хочу всего лишь констатировать его существование.

То, о чем мне хотелось бы поведать, называется «бак-ланка». Эта метода широко используется в драках подростков, которые часто заканчиваются тяжкими телесными повреждениями, особенно в местах не столь отдаленных.

Не секрет, что именно «малолетка» была и остается самым конфликтным местом лишения свободы, так как не имеет авторитарного воровского самоуправления и, что вполне обычно, не очень-то подчиняется администрации учреждения, то есть является «беспредельной зоной», как это принято называть.

В таких условиях осужденный вынужден бороться за свое существование порой с первого до последнего дня срока. Поэтому юные преступники представляют собой очень агрессивный и подвижный социум, где каждый день «пробивают на вшивость» и вялый ответ может послужить командой для общественного приговора и последующего «опускания».

Как живется «обиженным», мы обсуждать не будем в силу запредельности данной темы, но уточним, что бороться есть за что. «Лучше крякнуть братком, чем кукарекнуть петушком».

Что же именно включает в себя бакланка как система ведения поединка?

Начну с того, что я впервые услышал об этой системе от легендарного в уголовном мире и уже покойного Вити Манули. Он начинал отсидку с четырнадцати и именно в городе Атляне, на малолетней зоне, затем в восемнадцать лет переехал во взрослый лагерь и уже оттуда перебрался в печально знаменитую своей лютостью Златоустовскую крытую тюрьму. В девятнадцать он был самым молодым заключенным этого отягощенного режима. Попал он на «усиление» за очевидные нарушения режима содержания и буйное поведение.

Так вот, именно Виктор поражал меня короткими и удивительно быстрыми движениями на критической дистанции, если хотел шутливо дать «ученому» по пузу.

Например, если, сблизившись вплотную и глядя в сторону, вы резко, внезапно ударите человека в солнечное сплетение, то вы… боец бакланки — примите наши спорные поздравления!

Чтобы разобраться с любым явлением, следует рассмотреть причины и условия его возникновения и формирования. Только в

этом случае мы сможем понять, почему именно так, а не иначе действовали малолетние уголовники при выяснении отношений. Каковы были тактические условия ведения боя в камере или бараке, повлиявшие на выбор технического арсенала и тактические ходы бакланки?

Прежде всего учтем совсем небольшую физическую силу противников, как правило, малолетних преступников, существующих в условиях скудного питания. Борьба требует именно силы, немалых навыков и подходящих условий. Именно по этой причине в бакланке борьба игнорируется как самодостаточная часть арсенала и используется лишь вспомогательно. Предпочтение отдается ударной технике.

Бой ведется на поражение, без весовых категорий и каких либо ограничений, тем более морально-этических, в этой связи удары просто обязаны быть максимально жестокими и результативными.

Подавление противника, его «зашугивание» и унижение — вот стратегическая задача данного вида боя. Именно по этой причине психическая подготовка здесь должна быть более чем предметной и прикладной. Любое доступное оружие приветствуется именно в силу результативности его применения, но по понятным причинам общепринятые ножи и пистолеты в зоне отсутствуют за редким исключением.

Оружие помогает завалить более тяжелого или умелого противника, или противников. Постоянные шмоны не позволяют свободно и постоянно хранить при себе настоящий нож или, скажем, полноценную заточку-пиковину. Это вынуждает зека делать «штырь на раз», как правило, заточенный электрод, спрятанный в сапоге, на случай нападения в «промке», то есть рабочей части зоны, и заточенную зубную щетку в «локалке» — жилой части зоны. Досмотр при переходе из «промки» в «локалку» всегда осуществляется с использованием рамки металлоискателя и собаки, так что пронести с собой что-либо можно, но крайне затруднительно.

В условиях тотального контроля со стороны администрации исправительного учреждения применяются и иные виды оружия, о которых я упомяну позже, ближе к концу книжки, где речь пойдет о криминальной системе использования холодного оружия. Пока же скажу, что в дело идет все, что только можно использовать, начиная, допустим, от «шлюмки», то есть заточенной алюминиевой тарелки, и заканчивая куском кирпича, осколком стекла или палкой. Все это применяется в безумной борьбе за выживание.

Психическая готовность — наиболее важный и вполне

объективный показатель боеспособности «среднестатистического уголовника», уж простите за каламбур.

Именно безоглядное мужество и нарочито наплевательское отношение к своему здоровью и жизни вполне может характеризовать целевую установку всего «предварительного этапа обучения» (чуть не сказал: «заключения»).

Урки не сильны в психологических доктринах и установках, они в своем подавляющем большинстве не знают, что такое вариативный тренинг или тактическое зомбирование. Но перед их глазами постоянно происходят столкновения — для кого-то удачные, для кого-то нет, при этом становится вполне понятно, почему лихое безрассудство выигрышнее вялой расчетливости и отчего натиск в бою предпочтительнее, чем оборона.

Здесь не шутят и не играют, здесь зачастую встает вопрос жизни и смерти. Мы уж не говорим о «притеснении сокамерника и склонении его к мужеложству». Следует понимать, что в беспредельных малолетних зонах «затихариться» в тупичке и отсидеться в «мужиках» не получится. Если даже не будет реальной причины для «пробоя на путевость», то поводом может явиться предположительная слабость характера. В этих суровых местах не обязательно побеждать, в них обязательно не сдаваться и драться, пока дышишь, — этого вполне может хватить для «уважухи». Реальная физическая сила играет значительно меньшую роль, чем готовность убить и быть убитым в борьбе за свою жизнь и достоинство. Как вам такие отморозки — весом килограммов сорок со стеклянными глазами?! Видел вживую: удивительное несоответствие внешней несостоятельности и внутренней силы.

Такими бывают загнанные в угол животные — без сомнений, без сострадания, без выбора.

Как уже отмечалось выше, драка при столь жестоком социальном устройстве — вещь обыденная, она являет собой продолжение не прекращающегося ни на секунду формирования иерархической пирамиды. Есть такая блатная поговорка: «И я всех знаю, и меня все боятся». То есть выживание этой остро агрессивной стаи всецело зависит от саморегуляции, которая производится точно так же, как в прайде хищников. Если с неформальными главарями и их окружением все ясно, то место в среднем звене далеко не константа, потому что кто-то должен исполнять роль «хозяйки», то есть мыть, стирать и «поднимать воду» для чифира, а кто-то должен исполнять роль сексуального объекта. Представьте, сколько «прокладок и подстав»

придумывается каждый день для выявления слабых звеньев у этих пацанов, скованных одной цепью.

Драка может начаться «семья на семью», то есть группа на группу, иногда со значительным перевесом в возрасте и весе. Любое «сдувание» воспринимается как чистый проигрыш без права пересдачи.

Только здесь и только сейчас — второго шанса не будет, выбор противника подчас спонтанен. В этой ситуации только абсолютная жестокость и кровожадность могут дать хотя бы умозрительный шанс на победу не ценой жизни и собственного здоровья, хотя и эти ценности принимаются в качестве ставок.

Если принят факт возможного значительного физического превосходства вероятного противника, то становится ясным, почему в бакланке избегают именно силовой борьбы и возни в партере.

В партере побеждает не самый сильный, а самый тяжелый, это же можно смело отнести к неквалифицированной борьбе в стойке. А вот удар, да еще внезапный и «с подлянкой», может если не отключить, то, по крайней мере, ошеломить противника, что позволит добить его всеми доступными способами.

Исходя из тактической задачи, первый удар должен быть внезапным! Бить надо по точке, которая гарантирует если не нокаут, то длительное отключение или потерю боеспособности. Первый и самый главный удар должен быть именно одиночным, он наносится с максимальной силой, на которую способен атакующий. Особое место занимает скрытие «за рамсами» агрессивных намерений и сближение до ударной дистанции.

Добивание носит вполне спонтанный и непрогнозируемый характер, но, как правило, имеет цель разбить объекту атаки голову с максимальной скоростью и частотой нанесения ударов. Как уже отмечалось, использование оружия приветствуется, особенно при первом ударе.

Теперь пора рассмотреть, что же представляет из себя бакланка как целостная система ведения боя.

В любом конфликте есть как минимум две антагонистические стороны, назовем их «Объект» и «Субъект».

С учетом несущественных физических данных Субъекту совершенно необходимы внезапность и решительность, порой граничащая с безумием. Именно по этой причине переход к силовой части конфликта происходит внезапно, без традиционных прелюдий и взаимных вербальных пассажей. Белые начинают и выигрывают —так, кажется?.. Причем элемент внезапности — самое важное звено всего алгоритма бакланки, ее отличительная

черта. Резко начатое, подчас внешне немотивированное нападение позволяет ошеломить противника и подавить его волю еще на старте конфликта.

Налицо метод захвата психической инициативы.

Первый и самый важный удар наносится в самые уязвимые места с длительным болевым ощущением или с его высоким порогом. Пах, глаза, горло, солнечное сплетение, затылок, колено… Здесь не может быть четкой рекомендации, выбор чаще всего основывается на уже имеющемся боевом опыте.

Сразу после ошеломляющего удара супостата надо свалить и запинать, благо тюремные «гады» — это всего лишь вариация на тему кирзовых сапог. Если первый удар не возымел должного результата, то в ход идут голова, локти и — крайне редко — колени.

В семидесятые годы я знал человека, который, имея после двенадцати лет отсидки хронически переломанные в драках пальцы, начинал и заканчивал все локтями и головой. К слову сказать, он был в прошлом мастером спорта по дзюдо, но пользовался именно локтями и головой и это при весе не более шестидесяти пяти килограммов.

Особое место в бакланке занимают «подлянки» как неотъемлемая часть тактического арсенала. Вот лишь некоторые из них.

Сделайте вид, что резко хватаете левой рукой за пах Объекта, при резком и «правдивом» исполнении он рефлекторно опустит руки к паху и согнется. Правая рука Субъекта в этот момент бьет пальцами в глаза.

Киньте резкий удар ногой в область паха; при естественном наклоне Объекта наносится удар кулаком в нос. Удар должен вызвать минимум перелом с обильным кровотечением и залить слезами глаза Объекта.

Плюньте в лицо Объекта, а затем врежьте кулаком снизу вверх, в пах.

Внезапно ударьте по пальцам ноги каблуком или ребром стопы и сразу нанесите удар в колено опорной ноги.

Растолките в кармане сигарету, бросьте пригоршню табака в глаза Объекта и ударьте носком сапога в пах.

Вот лишь небольшие зарисовки на тему явления, называемого бакланкой в уголовной среде Урала и Сибири. Почему я обратил ваше и свое внимание на эту примитивную систему боевой — да-да, именно боевой! — подготовки?

На этот счет есть несколько ответов.

Это действительно система, которая, несмотря на свою

кажущуюся примитивность и вульгарность, позволяет победить реального, брутально настроенного противника в реальных условиях реального боя!

Малолетние уголовники вырастают и, как правило, становятся взрослыми уголовниками. «Знай своего вероятного противника!» — иного пути к победе над агрессором нет и быть не может, лишь знания смогут разгадать коварные планы и позволить не попасться на фуфло для лохов.

Это исконно русская, хоть и лагерная система ведения боя и тактических действий. При сегодняшнем стойком интересе к так называемым «новым русским стилям» вполне разумно изучить и традиционные лагерные системы, благо в нашей стране сидел каждый третий гражданин.

Желаю всем читателям знать как можно больше, но получать эти знания не за решеткой и колючкой, а в залах и спортивных комплексах, даже если это знания по бакланке.

Нет ничего более опасного, чем иллюзии, ограничения и морально-этические терзания во время реальной драки, боя, если хотите. Спортивные стереотипы, забитые в голову годами тренировок, не позволяют откусить ухо или выдавить глаз. Сразу оговорюсь, что не призываю это делать, просто хочу напомнить, что с вами могут поступить подобным образом, и ваш ответ должен быть совершенно адекватным, без всяких слабохарактерных рефлексий. В борьбе за жизнь выживает не самый сильный, а самый решительный человек.

Возможно, *я* несколько брутален, но пишу эту книжку именно для того, чтобы помочь вам осознать, с какими проблемами вы столкнетесь в реальном бою, в пику всякой спортивной или полуспортивной чепухе.

Мальчики действительно приходят в залы не для того, чтобы стать олимпийскими чемпионами, они хотят срочно научиться драться. Совершенно очевидно, что в любом спортивном единоборстве заложена, как правило, разумная техническая база для выполнения этой цели. Беда в том, что с течением времени цель эта подменяется амбициозным желанием стать «просто чемпионом мира».

Но если из вас не могут сделать чемпиона, то порой просто убеждают в том, что ваша школа, стиль либо мастер — самые боевые из всех боевых, ну и вам, если, конечно, не будете забывать деньги приносить, просто никуда не деться. Станете и вы монстром боевых «искусств».

В одной умной книжке написано: «Беспринципно думать, что

мастера прошлого находятся на недосягаемой высоте, они были просто люди, и ты тоже человек». Самый бесполезный стереотип — это возведение в абсолют каких бы то ни было имен, школ и техник. За каждой, даже очень легендарной, личностью и стилем стоят факторы временных, ситуационных, субъективных условностей.

Некто Миямото Мусаси шел по ночному лесу и вдруг почувствовал слабое дуновение ветра. Обнажив меч, он присел и провел им круг над головой, и на землю упали замертво пятеро лесных разбойников. Правда, красиво? Так вот — Мусаси это приснилось. На Востоке не принято отделять сон от реальности, вот он и поведал этот случай и даже не покривил душой.

Создать школу АБСОЛЮТНОГО БОЯ практически невозможно. В нем всегда будут присутствовать некоторые ограничения, существующие хотя бы для того, чтобы было кому заниматься. Дело в другом. Вся методика подготовки сводится к борьбе с собственными страхами, собственной болью, собственной слабостью и т. д. Снятие ограничений происходит прежде всего в голове, что и так понятно, но не в стихийной манере, а в замещающей форме.

Попытаюсь это пояснить.

Прежде всего обучаемый должен научиться «трахнуть» самого себя, причем неоднократно и в гипертрофированных величинах. В этот момент он перестает жалеть себя — и это самое главное. При использовании наших методик я жалеть никого не буду, хотя бы потому, что сам себя не жалею. Поединки проходят поэтапно — всегда до победы, всегда в полный контакт.

На первом этапе используется только один сегмент арсенала, например, «только локти», «только голова», «только прямые в голову», «только борьба». На втором этапе включаются два сегмента: «локти и борьба», «борьба и зубы», «голова и борьба», «лоукик и прямые в голову», «борьба и работа по глазам», «только партер и зубы». Третий этап: «свободный бой».

Сам удивляюсь, но серьезных травм не бывает. «Зашиваемся», правда, периодически, но от этого только кожа становится крепче и рожа симпатичнее. И самое главное — человек начинает осознавать свою настоящую силу. Я постоянно веду опрос «слушателей», провожу контрольные работы, веду визуальное и поведенческое исследование и заявляю: садист пытается что-то доказать окружающим и прежде всего самому себе, а наши ребята доказывают свою состоятельность каждый день, выплескивание своих эмоций и агрессии в окружающий мир становится никчемным и второстепенным.

Как-то мы наложили одному нашему парню двенадцать швов

на голову, так вот, на контрольном опросе он сообщил, что теперь практически перестал орать и психовать на дороге, хотя раньше регулярно выскакивал из машины для выяснения отношений.

Зачем тратить силы на «просто людей»? Ты про себя знаешь почти все, и эти знания тебе нравятся, а всякие недоумки даже не представляют, во что пытаются вляпаться.

Не хочу показаться сентиментальным, но лично я очень переживаю, когда какой-нибудь нетрезвый дядя пытается схватить меня за пиджак. Я давно не балуюсь — если уж бью, то серьезно, а он, бедняжка, не в курсе, вот и приходится вводить ограничения даже в реальной прикладной ситуации, причем совершенно осознанно. А это, скажу прямо, нелегко. Человек, прошедший спецподготовку, никогда не будет нормальным — в психиатрических терминах, как и семьдесят процентов остальных граждан. Только у них имеют место маниакально-депрессивные настроения, а у этого — проявления жестокости, эка невидаль.

На самом деле это вопрос стратегический, он носит совершенно прикладной характер. Поясню, если вам непонятно. Дело в том, что не всегда можно определить, кто и почему нападает на вас со спины. А вдруг это обдолбавшийся наркоман, которому все «по барабану». Следовательно, ответ должен быть таков, чтобы даже у человека с ампутированными нервами вызвать полную неспособность к сопротивлению. Поражение противника обязано быть лаконичным и жесточайшим. А не хрен меня пугать в темноте!..

Данная вводная значительно сузит арсенал, следовательно, минимизирует тактические действия, время и направленность боевой подготовки.

Так, скажем, определившись в том, что перелом гортани вызывает обширный отек горла и значительные болевые ощущения, вполне можно остановить свой выбор на ударах в горло, навсегда забыв о ногах, свингах и даже голове. Выбор за вами. Вот только выбор этот должен быть обоснованным и всегда индивидуальным. Осваивать надо то, что вам дается проще и используется результативнее.

И запомните простую вещь. То, что вы никогда не применяли на улице, вы не умеете делать, даже если долбите этот прием в зале последние десять лет! Но и на улицах всякое бывает.

Один мой товарищ по работе в «Центре прикладных исследований», военный врач в звании полковника, возвращался домой со службы. На выходе из метро внезапно с ним заговорил молодой человек, в итоге компания, состоящая из семи, а то и десяти ублюдков, начала избивать его ногами. В группе этих «футболистов» был и человек в милицейской форме.

Коллегу моего привезли в больницу на улицу Вавилова и оставили в приемном отделении, а потом он угодил в реанимацию. Диагноз: внутреннее кровотечение, разрыв мочевого пузыря и, как следствие, перитонит, ушиб головного мозга и множественные переломы лицевых костей. Операция длилась восемь часов, а потом делали еще одну.

Вывод состоит в том, что, даже имея самую мирную из профессий, интеллигентный внешний вид и прекрасные манеры, не стоит надеяться на то, что человек в милицейской форме убережет вас от гибели или увечий.

А вот вам еще одна любопытная история.

1992 год, Сочи. Я гуляю по ночному городу, вдруг из «Ривьеры», а точнее, из сопутствующих парку кустов выскакивает девочка лет четырнадцати с криком: «Помогите! Хачики, — извиняюсь, — подружку в кусты уволокли!»

Сказать, что я проламывал кусты, как бульдозер, — это ничего не сказать. Проделав в зеленых насаждениях пару просек, я наткнулся на пару ног. Да, действительно: девочка без трусов, «мальчик» лет сорока с приспущенными штанами и руками в промежности у нимфетки. Как этот зайчик рванул из положения лежа — мне бы так научиться... Догоняю, хватаю за ворот сзади и при развороте ломаю ему головой нос, зубы и что-то там еще... В порядке контроля я переломал ему черты лица и бросил этого типа в анализы хрипеть, благо их уже порядком натекло.

А девочка, сучка малолетняя, мне и говорит: — А чего вы его бьете? Он добрый был, вежливый...

Короче, испортил-таки я вечер девчонке, хотя и научился многому. Не верь глазам своим и помни об ответственности перед близкими, более чем наверняка находящимися рядом с тобой. Увлекшись чьей-то частной дракой, можно потерять гораздо больше, чем приобрести. Хотя я уже говорил, что советы давать легко, сам-то как кидался, так и кидаюсь — никак не вылечусь от «детской болезни левизны в коммунизме».

Желаю присутствующим не хворать. А что насчет нимфетки, так представляю, сколько бы сил я потратил, доказывая компетентным органам адекватность моего воздействия на убегающего дядю, особенно при условии возникновения у него инвалидности, наличия влюбленной в него деточки и полного отсутствия сопротивления с его стороны. А слова подруги... Так ведь окажется, что она темноты боялась и ей просто скучно было своей очереди ждать, вот она и пошутила, а я, идиот, — хотя вот это фигушки, к этим-то уж точно никак не отношусь! —

вписался... Так обычно бывает, когда гордые сыны гор приносят в суд купюры, произрастающие на деревьях в их благодатном крае, и правда тут же становится никому не нужна.

Но все эти доводы рождены холодной головой. Если когда-нибудь ко мне вновь выбежит девочка и скажет, что ее подругу утащили дефлорацией заниматься, то знакомый до боли лысый человек зальет глаза кровью и вновь начнет нюхать воздух и вытаптывать зеленые насаждения в поисках врага. Беда, одним словом.

А вот вам еще один любопытный случай.

Находясь за городом, зашел я поутру к товарищу. Он приехал с супругой и маленькой дочкой, у которой резались зубки. Товарищ мелкий, жена его тоже обезжиренная. Постучал я к ним, приятеля нет, а дама мне и говорит:

— Дочка ночь плохо спала, пару раз плакала. Так неловко... У нас за стеной прокурор живет, а он такой крикливый и постоянно пьяный, уже пару раз орал, чтобы мы тут заткнулись.

— А какой он из себя?

— Выше тебя почти на голову, зализанный весь, с цепурой в палец толщиной и ездит на «ландкрузер-Лексусе».

— Опаньки... Это ж надо так много работать...

Вдруг ребенок всхлипнул, сразу, впрочем, замолчав, а из-за двери тут же донесся рык:

— Вы чего там, животные траханые, быстро заткнули своего выблядка и...

Далее последовал крепкий пинок в дверь. Меня словно крыса за член укусила! Вылетаю в коридор, а там стоит рыхлый долговязый детина с похмельным лицом. Увидеть именно меня он явно не планировал.

— Что ты тут шамкаешь? — спрашиваю я этак вежливенько. — У тебя что, детей не было, у которых зубы режутся?

— А ты кто, а что за дела?.. Нет, давай поговорим! Ты чего на меня орешь, давай поговорим.

— А о чем мне с тобой, с пидором, говорить, если ты чужого ребенка таким словами называешь?

Я повернулся и зашел в комнату. Минуты через три стук в дверь.

— Что тебе? — спрашиваю.

— Выйди — поговорим.

Выхожу, и тут прямо мне в табло летит приклад карабина.

Я благополучно ушел от удара, чем очень расстроил дядю. Этого-то он уж точно не ожидал.

Он отскакивает от меня, передергивает затвор, из него выпадает полноразмерный винтовочный патрон.

— Убью, так-перетак, на колени, мля, фля, хрю!..

Прикинул: до него более трех метров. Если ринуться — прострелит этот мразеныш навылет, причем ровно с перепугу. Да, дистанция была выбрана безукоризненно, здесь он молодца, будь он хоть на метр ближе, писал бы я вам уже из «Крестов», а его, сердешного, потрошил бы патологоанатом.

— Стреляй, сука, если уж достал волыну, но вот

с коленями ты погорячился. Короче, стреляй быстрее, или я тебя просто... ну, употреблю неоднократно и в крайне извращенных формах, если культурно сказать.

Стоит он, трясется, целится. У меня даже точка на груди зачесалась — та самая, куда пуля должна была влететь.

Но тут бежит его баба и верещит, как пилорама поутру. Он жопой-жопой — и к себе в номер.

— Лады, — говорю, — товарищ ответственный

работник. Сейчас мы проверим наши с тобой возможности.

Набираю номерок коллеги из компетентного органа и прошу:

— Привет. Тут один представитель прокуратуры пытается в меня стрельнуть. Вам из Питера не доехать, дерни-ка ментов из областников. Просто мечтаю ему карьеру подпортить.

— Сейчас дам команду — жди.

А в это самое время похмельный дядя вместе со своей сисястой кобылой прыгал с балкона, благо первый этаж, и крался к своему «лексусу», побросав вещи. В итоге он сбежал, менты были развернуты с полдороги, а данные его паспорта попали на стол к кому следует.

Никакого заявления я, конечно же, писать не стал, но мне был обещан контроль разбора.

И самое главное с радостью заметил, что не испытывал никакого мандража, ни страха, ни сомнений, кроме холодной ярости, — ничего! А ведь это был реальный ствол, направленный реально в табло.

А теперь вспомните, как моргается с перепугу, когда долго не спарринговал, если, конечно, вы знаете, что это за штука такая — спарринг.

Так что наш подход в психической подготовке реально работает.

Схватка происходит лишь тогда, когда она неизбежна в силу ваших этических и нравственных представлений о жизни.

А насчет того, что на вас покажут и вас поймают... Совершенно верно: вас и поймают, и посадят, и сидеть будете.

Вот это и есть ответственность за содеянное. А теперь представьте, насколько вескими должны быть аргументы в пользу драки. Но как только вы их, аргументы эти самые, прочувствуете — прочь досужие сомнения, переживания и прочие бабские прокладки с крылышками! Будет ровно то, что будет, а дерзким дебилам перманентно везет. Я тому пример.

Мнение мое — и не обязательно правильное.

Если вы пренебрегли моральной стороной человеческого достоинства и решили сглотнуть стеб придурков над вашей подругой, то, поверьте, через пару секунд вам придется сглатывать собственные зубы. Драка начинается и заканчивается выяснением того, кто же тут слизняк, а вовсе не подсчетом нанесенных и полученных телесных повреждений.

Рост сто восемьдесят, вес сто, рожа самая пренеприятная, на шее — золотая стограммовая цепь, машина — не самый дешевый лимузин... Это я про себя. Еду этаким вот манером по проспекту, и вдруг меня подрезает тонированная красная «семерка-жигуль», явно «звериная». Я вяло реагирую сигналом... и началось. Раз подрезали, два, три... Начинаю волноваться даже. В конце процесса тачка перегораживает мне дорогу на перекрестке, и выскакивают из нее два деятеля: водитель — с моей стороны авто, товарищ с монтировкой — с другой.

— Ну и чего ты разгуделся, петух зае...й!

— Ну, на свинью бритую, возможно, и похож, но на редкий вид петуха — ни в коей мере!

Надо сказать, что выскочил я на свежий воздух живее супостата, поэтому свою гневную речь он вещал в процессе выхода из авто. Как только дядя оказался на улице, лицо у него лопнуло, как гнилой арбуз, для верности я, видимо, сломал ему пару ребер посредством волшебных ботинок, которые всегда на мне. Товарищ, наблюдая неприятную судьбу водителя, как-то не торопился ко мне с монтировкой. Чтобы развеять его сомнения, я схватил топор, подаренный мне когда-то, и помчался навстречу судьбе. Монтировка была потеряна этим нехорошим человеком при беге с препятствиями.

И тут началось самое забавное. Как в плохом анекдоте, появился милиционер в гражданке, но с удостоверением. Номера машины переписаны, удостоверение изучено, и мы стоим — чего-то ждем.

Наконец я предлагаю:

— Ну что ждать-то? Звони в «02», «03», да хоть в «04», только быстрее, у меня со временем засада, — а тот стоит и молчит.

И тут я замечаю что «потерпевший» лежит с открытыми

глазами и не дышит, лицо лопнуло от уха до носа, рана рваная, через щеку торчат зубы, из ушей течет кровь. «Раз кровь течет, значит, не помер», — успокаиваю я себя. Милиционер, видимо, в этом так уверен не был, но дядя вдруг ножками задрыгал и стал мычать.

— У нас, — мычит, — к молодому человеку претензий нет.

И я покинул место происшествия, несколько возбужденный.

Мораль! Если находятся идиоты, запросто кидающиеся бить бритую свинью вроде меня, то на что же надеются остальные граждане России?! Надо вооружаться в рамках закона!

Топор всегда у меня под ногами, оружием он не является, визуально ужасен, опять же футляр у этой модели — просто прелесть, пластиковый такой, так почему нет?! Видимо, я несколько переборщил с подробностями, но не с целью покрасоваться. Знающие меня люди — а их немало — подтвердят мою неамбициозность, близкую к абсолютной.

А теперь анализ произошедшего, уж извините за цинизм.

Нельзя давать противнику атаковать. Если ситуация тактически ясна — вперед! Чем страшнее то, что вы сделаете с первым из агрессивно настроенных дяденек, тем меньше вероятность участия в драке его сотоварищей.

Топор, точнее, его обух, топор и еще раз топор, купленный в магазине! За него вам не пришьют «незаконное хранение».

Учитесь оценивать повреждения, нанесенные противнику. Сквозная рваная рана лица остановит любого, она сшивается сначала изнутри, а затем снаружи, иначе не стянуть и не избежать заражения. Обильное кровотечение из ушей говорит о том, что противник жив, что не может не радовать, учитывая закатившиеся глаза. Это кровотечение, как ни странно, имеет позитивную сторону. Во-первых, лучше из головы, чем в голову, — это я об инсульте, а во-вторых, это уменьшает внутричерепное давление, что снижает негативные последствия черепно-мозговой травмы.

Необходима тотальная решимость идти до конца! Товарищ водителя моментально уяснил, что, даже подняв руки, он не убедит меня в том, что не станет стрелять по моей персоне из припасенного обреза, а я ведь не в курсе, есть он у него или нет. Единственное, что меня убедило в его безобидности, — так это удаленность метров на сто.

Я не скрывался, не оправдывался, а стоял и ждал милицию, которая в итоге не приехала, а ее представитель ушел, как только понял, что убийство не состоялось, как и его раскрытие, получение денежной премии и повышение в звании.

Надеюсь, что опасности обойдут вас стороной по той причине, что вы к ним готовы. Я был готов!

Боишься — не делай, сделал — не бойся. То, что я сделал, уголовно наказуемо, но мне повезло, и я, видимо, ни за что не отвечу, плюс у меня не переломаны руки. А вот бойкие ребята теперь будут осторожно пробираться по улицам тихого города. Еще раз прошу не обращать внимания на брутальность повествования, его единственная цель — обратить ваше внимание на хлипкость нашей безопасности. Каждый неадекватный хрен считает, что может орать матом и гнуть неумелые пальцы даже на припаркованный бульдозер, не то что на вполне милого лысого борова.

Вот еще случай из жизни.

Я немного наехал на переход типа «зебра»; время около девятнадцати, люмпен-пролетариат прет с пивом домой после нечеловеческих напряжений трудового дня.

Из трамвая выходит прыщ в очках плюс семь-восемь, с газетой и банкой «Охоты».

— Ты, водила хренов! Не для тебя, козла, тут нарисовано, что это переход?! Или ты в глаза долбишься, урод?! Мы что, должны оббегать тебя, придурка? А ну вылазь! Я тебя, пидора, жизни научу!

При этом он изображает победные свинги мумифицированного Майка Тайсона и постоянно перемещается к концу перехода.

— Тихо, тихо... Ты куда спешишь, я же вылез уже... Так что там насчет пидора?

— Молодой человек, какое вы имеете право меня задерживать и за рукав хватать?! Помогите, на помощь, милиция, милиция!..

Короче, получил он пня и умчался домой, высоко поднимая колени.

Пока эта водоросль не попросила меня выйти, я общаться с ним совершенно не собирался, но называть меня пидором некультурно. В следующий раз этот «инженер-грузчик» уже не будет орать матом на улице, так как получил вполне заслуженный пендаль под вялый зад. Материться и орать он перестал сразу и перешел на парламентские выражения.

Если вы в такие моменты поджимаете мошонку и говорите: «Добрый день», то я обычно занимаюсь управлением ситуацией, которую, заметьте, не я спровоцировал ни первый, ни второй раз, как, впрочем, и никогда. Я более чем вежливый человек и водитель — меня мама так воспитала.

Вот написал это, и тут же в носу защипало от жалости к лысым и толстым. Кстати, расхожее заблуждение, что я сразу бью

любого идиота, именно заблуждением и является. Любой боец пьяного стиля должен насобирать сумму факторов, достаточную для его экспресс-обучения хорошим манерам и приличиям. Ни один уважающий себя крепкий парень не обидит и не оскорбит слабого, если этот парень действительно силен.

И вообще обсуждение моей персоны очень забавная игра. Ладно, играйте-играйте, только не курите и руки из штанов выньте.

Вам есть разница, отчего на вас кинулся дядя? От плохого пищеварения, оттого что мама его была дура и пьянь, оттого что его баба — дура и пьянь. У него прекрасное настроение, и он типа русский мужик, а не какое-нибудь там говно.

У противника нет ни возрастных, ни половых, ни каких-либо иных качеств, не связанных напрямую с тактической обстановкой проявления агрессии.

Если почтенная дама, ветеран РКП(б), решит ударить меня клюкой по бритой башке по причине климакса, плохой погоды и перманентного недержания стула, то самое малое, что я смогу для нее сделать, — сломать клюку. Я более чем уверен, что у меня хватит такта и воспитанности не спровоцировать попадание этого дерьма в вентилятор! А вот людям помоложе я очень постараюсь поломать руки и ноги...

Уж простите меня за то, что не хочу быть отлупленным, ах, простите!

Никто не имеет права оскорблять мое человеческое достоинство, равно как и нарушать общественные нормы морали и этики.

Я доступно излагаю?

Так вот, человек, писающий в урну у остановки, познакомится с моим лоу, хам, оскорбляющий всех матом и свинством, будет минимум застыжен, а в случае тяжелого анамнеза узнает, что мы называем «пограничными состояниями». Баба-хамка, раскрывшая хлебало и зашедшаяся в мате, будет обязательно остановлена! И дело не в том, что я крупнее и тренированнее, это не важно.

ГРЯЗЬ НУЖНО ВЫЧИЩАТЬ, ИНАЧЕ НАС ЗАМУЧАЕТ ДИЗЕНТЕРИЯ!

Я не слишком вежливо излагаю?

Я никогда не ищу агрессии, она мне в зале надоела до коликов. Я добр, как Олимпийский Мишка, и всегда готов даже уступить откровенно глупому оппоненту, но только не в том случае, когда человек перешел грань разумной дозволенности.

В один прекрасный день я разодрал себе паховые связки на левой ноге, причем разодрал самым странным образом — борясь в

партере, да так, что и внизу живота имелись порывы. Врач говорил, что отслоились глубокие ткани. За сим последовали бессонная неделя и проблемы с перемещением в пространстве, каждая посадка на унитаз напоминала утренник в гестапо.

И тут меня пригласили на вечеринку в некий замечательный бар, где собрались укуренные серферы, сноубордисты и прочие мальчики и девочки подобного рода. Ваш покорный слуга в силу инвалидности и перманентного болевого синдрома не пил, а всего лишь глазел на разгоряченных теток, сверкающих бельем и скачущих по столам, и на отмороженных экстремалов в килтах.

Дело к отъезду... Доковылял я до стойки, рассчитался, стою, никого не трогаю, разговариваю с приятелем. Тут подходит рыжеватый вьюноша с бледным, напряженным лицом и в верхней одежде — с улицы заскочил касатик, видать, на огонек — и, не долго думая, сообщает:

— Ребята, я решил с вами подраться!

— Дружок, у тебя есть десять секунд, чтобы передумать и, собрав в мыслительном порыве остатки спинного мозга, уйти целым и непорочным.

— Ты, мля, Боб Шрайбер фуев, ты думаешь, что после этих слов я развернусь и убегу?

— Да, я очень на это надеюсь.

Восемь, девять, десять — чпоньк! И моя голова аккуратно и без общественного резонанса ломает ему нос.

Беру я плывущего дядю под руки, вывожу на улицу и за пару-тройку секунд исполняю ему вольный тюнинг морды лица, в запаре приложившись оторванной ноженькой в конце процесса.

Надо сказать, дядя был в весовой категории за восемьдесят, и годков ему было в районе тридцати. От первого удара на улице он довольно бодро ушел нырком, чем очень меня позабавил, потому это всего лишь отяготило ситуацию, и «дрался» он в два раза дольше, чем я планировал, и исключительно лицом.

Хотелось бы думать, что молодой человек меня узнал и решил поюзать суицид в извращенных формах, в противном случае мир все же куда-то катится, если какой-то дебил заходит к веселящимся людям и ищет драки.

Данный случай опять же подтверждает, что тактика, принятая у нас, работает. Не ищите моментальной победы. Аккуратно убрали решительность и визуальный контроль противника, сломав ему нос, а затем, не выпуская тушку из рук, порвали в лохмотья!..

Ни объясняться, ни стесняться того, что сделал, не собираюсь, права выбора мне не оставили. Я настоятельно предлагал дебилу мирно свалить, хотя во сто крат логичнее было

бы сломать его, не проронив ни слова, после его первого хрюканья!

Отсутствие выбора облегчает выбор!

Слишком тяжело мне доставались эти убеждения, чтобы я мог позволить себе не драться тогда, когда это будет уже деградация личности и предательство всего, во что веришь и для чего живешь.

Скажу немножко про моего сына. Зовут его Василий, живет он в Челябинске.

В силу того, что я был очень занят последние двадцать лет, он вырос ровно там же, где и я, да и занимался тем же самым: поджигал помойки и докуривал бычки.

...Ему пять лет, он прибегает с улицы и рыдает навзрыд. Какой-то мальчик его треснул лопаткой.

— Папа, иди набей его...

— Нет, сынок, если ты будешь плакать и жаловаться, папа выкинет тебя на ту самую помойку и ты будешь жить там до старости!

Следуют вопли, сопли и все такое. Папа берет ремень и педагогично порет сына. Тот как-то быстро затыкается и спрашивает:

— А что мне сейчас делать?!

— Возьми такую же лопатку и побей этого мальчика.

— А если он меня побьет?..

— В любом случае, он побьет тебя меньше, чем я.

Догадайтесь, чем все закончилось?!

...Ему двенадцать лет, он в новой школе. Я подарил ему сравнительно дорогие часы, и они вдруг пропали.

— Ну и где часы?

— Ты же сам запретил жаловаться...

— А ты и не жалуешься. Ты мне докладываешь, где часы.

— Старшеклассники сняли.

— Ну и?..

— А что «и»?.. Их не менее трех-пяти ходит вместе.

— Ну и?..

— А что я могу сделать?..

— Драться, твою мать!

— А как против пятерых?..

— Как всегда: взял дрын и отходил все стадо.

— А если убью кого-нибудь?

— Ответишь перед судом — какие проблемы? Но выбора-то нет!

Он приносит черенок от лопаты и спрашивает:

— Пойдет?

— Вполне.

У меня сердце разрывалось, когда я наблюдал, как мой ребенок идет, сутулясь, в ненавистную школу и тащит с собой этот жуткий кол…

В этот день в учебное заведение приехала «скорая помощь». Там имели место быть одна пробитая голова и травма живота.

Родители пострадавших написали заяву в ментовку. Я в школу не пошел, пошла моя огнеупорная мать, его бабушка.

— Что он сделал? — спрашивает она.

— Он сидел на подоконнике, спрятав палку сзади. Ребята из старших классов подошли поздороваться, а он избил их палкой и одному очень сильно ткнул в живот. Слава богу, обошлось без госпитализации. Родители написали заявление, мы рассматриваем вопрос об отчислении вашего внука и передаче дела в комиссию по делам несовершеннолетних.

— Правильно! Не оставляйте данный случай без внимания! Хулиган должен ответить по всем правилам! К ответу садиста ненормального! Да, кстати, я тут принесла список вещей, которые данные ребята разбойным путем отняли у моего внука, а вот список ребят, готовых дать показания в пользу Василия. Так что я полагаю, что колонию для несовершеннолетних не вы нам, а я вам устрою. С прекрасным видом на село Атлян.

Сын продолжил обучение, ничего более у него не пропадало, а я вдруг обратил внимание, что с ним здороваются на улице мои ровесники, с которыми я не знаком…

Вася не занимается каратэ, он толстый и рослый парень, всего лишь качает мышцы и ухитряется курить и пить пиво. Меня это не заботит вообще — каждый сам творец своей жизни.

А любить меня не надо, достаточно считаться с моим мнением.

Теперь вернемся к разговору об ответных мерах, применяемых к агрессору. Этот человек должен не просто получить по морде, он должен быть деморализован. Из его башки должны исчезнуть все агрессивные побудительные мотивы, причем не просто исчезнуть, а заместиться острыми проявлениями инстинкта самосохранения. Пока вы не выбили из врага остатки его ярости, вы не можете спокойно продолжать свой путь. Прошу извинения за пропаганду насилия, особенно у маленьких детей, но, если вы пресекли преступные посягательства и ваш противник упал в перманентном забытьи, не оставляйте его недоработанным. Последнее, что необходимо

сделать, — позаботиться о его правой кисти, лежащей на асфальте. Вы не можете быть уверены в отсутствии у него оружия, более того, очнувшись, он обнаружит, чтоу него много всяких дел с рукой и ему явно не до погони за вами. К тому же подобный урок крепко засядет в голову, так как мелкие кости кисти срастаются отвратительно в силу своей неуемной подвижности, а кисть очень болезненна по причине обилия иннервации.

А вот находясь в целой толпе супостатов, раненых добивать нельзя категорически. Как только упал — все: онне ваш, это и тактически, и юридически верно. Вас неубийство должно интересовать, а поражение противника. Как только засахаритесь с одним жмуриком, второй обязательно ткнет в спину, а оно вам надо?..

Если решили бить, то уж бейте со всей дури.

Есть, кстати, замечательное упражнение с эспандером лыжника. Именно с его помощью лет эдак двадцать назад я научился работать прямым с личным рекордом удара в шестьсот двадцать килограммов. Более вписанного в технику имитатора я не встречал все дело, видимо, в том, как и что выполнять. Мы этоделаем следующим образом.

Средняя петля эспандера крепится к шведской стенке с таким расчетом, что при выпрямлении руки резинка натянется именно как продолжение траектории удара — не выше и не ниже.

Потом надо надеть две петли резинки на «вилку» между средним и безымянным пальцами, причем так, чтобы натяжение легло именно на вашу ударную плоскость.

Далее встаньте спиной к стене, предварительно натяните резину процентов на пятьдесят. Левая рука впереди, правая — с резиной на взводе. Вы делаете резкий вход ногой, в конце постановки ноги — взрыв правой рукой, левая так же резко идет в реверс, и сразу назад и ноги и руки.

Потом все то же, не меняя стойки, повторяется с левой, потом еще разок, но уже лицом к стене — для проработки качественного реверса.

При дополнении эспандера утяжелителями эффект получается просто убойный: не то что противник, порой сам свои руки не видишь.

Искренне надеюсь, что эти мои добрые советы не найдут практического применения.

А вот насчет гортани я ничего не говорил. Максимальная жестокость — это не призыв к убийству, это скорее гарантированное пресечение нападения на вас со стороны агрессивного социума. И все. А уж вам решать, какую меру пресечения применить. Отвечать в случае чего тоже будете вы.

Толковые советы — штука хорошая, но к «делу» не пришиваемая. Это я не к тому, что сначала насоветовал, а потом сам и обомлел с перепугу. Нет, я просто призываю к осознанности своих действий и четкому пониманию ответственности за свою и чужую жизнь и здоровье. Я сломаю кисть не потому, что я садист, а совсем наоборот.

Не начинай того, что не сможешь закончить! Но это вовсе не означает, что вы имеете право не отвечать с максимальной жестокостью на внешнюю агрессию, вне зависимости от предположительного исхода битвы.

Самое главное сражение происходит в нашем сердце — вместилище души! Так что думайте сердцем, а не темной, испуганной головой — предметом непредсказуемым и часто ущербным.

Предел допустимой жестокости должен быть адекватен лишь принятому решению на подавление.

На то она и максимальная — эта самая жестокость, чтобы дать понять противнику одну простую вещь. В случае затруднений с подавлением агрессор ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ УНИЧТОЖЕН.

Только разберитесь перед этим для себя с термином «противник».

Хочу подвести некую черту под пространным обсуждением термина «максимальная жестокость», так часто фигурирующего в этой книжке. Когда боец проигрывает, это означает, что он был недостаточно беспощаден ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ.

Наша методика обучения изобилует изуверскими способами укрепления решимости. Логика крайне проста: если я себя не жалею, могу ли я пожалеть врага, решившего меня уничтожить?! Мы далеко не клуб садистов-извращенцев, обсасывающих подробности поедания печени врага, мы люди, пытающиеся понять, что такое боль, физические и психические страдания. А нужно это для того, чтобы понять, кто же мы на самом деле, что же в конечном итоге мы можем преодолеть.

Пока меня многое радует. Я окружен взвешенными, интеллигентными (!) единомышленниками, не пускающими кровавую слюну от самоторчания, но пережившими уже немало.

Приведу лишь несколько примеров тренингов «пограничных состояний».

Я душил веревкой всех слушателей, при этом ни один из них даже не попытался вцепиться в нее руками, хотя если бы это произошло, то я, скорее всего, разбил бы эти руки вдребезги. Люди осознанно шли на то, чтобы потерять сознание, и приобретали

уникальный опыт борьбы с инстинктом самосохранения.

Мы постоянно проводим бои без каких-либо правил, но с ограничением в арсенале. Очень популярны у нас «зубы-локти-голова-борьба»: крови много, реальной угрозы жизни — ноль, заодно приобретается неоценимый опыт формирования арсенала силовой борьбы на критической дистанции.

Наши поединки с боевым ножом вообще не для слабонервных, подробнее об этом смотрите ниже. Мы периодически проводим схватки с резиновыми дубинками, опять-таки без ограничения в средствах и силах. Спешите представить, как это выглядит. А не хотите ли прийти на семинар по полевой медицине, на котором каждый слушатель со мной во главе разрежет себе голень своим ножом и зашьет потом при помощи пассатижей и обычной иглы?! Анестезия при этом не приветствуется.

А потом мне говорят: к чему, мол, этот напускной антураж?.. Даже не знаю, что ответить, но уверен: когда я говорю, что съем врагу лицо, то я его съем, даже не стоит проверять.

Если вы поняли, что драка неизбежна, то используйте все. Не только кулаки, но и локти, голову, зубы, ноги.

Кстати, если речь пошла об ударах ногами, то вот что я могу по этому поводу сказать. С одной стороны, ноги гораздо сильнее рук и обычно обуты, то есть защищены, следовательно, могут нанести гораздо более сильный удар. С другой стороны, надо принять во внимание следующее соображение. Человек существенно неустойчив даже на двух ногах, и при любом его положении, в любой боевой стойке есть по крайней мере одно опасное направление. Достаточно правильно приложить даже небольшую силу, и она выведет из равновесия. Стоять в бою на одной ноге, да еще рядом с противником или противниками, довольно опасно.

При этом, как это обычно бывает в области техник и тактик, возникает дуализм. Делать или не делать.

Я считаю, что бить ногой можно, только если противник лежит или же вы бьете не выше уровня собственного пояса и противник выведен из равновесия, отвлечен вашим ударом, собственной атакой и т. д. Атака ногой должна быть замаскирована другими предварительными или одновременными действиями. При ударе ни в коем случае нельзя разбрасывать руки, как это делают во многих спортивных стилях каратэ и тхэквондо. Обязательно одной прикрывайте лицо.

Удары типа тайского лоукика, которые иногда называются «крокодил бьет хвостом», — обманчиво простая техника. Ведь бой — не соревнования и даже не драка. Времени у вас в обрез, не стоит рассчитывать на то, что вы «отсушите» противнику ногу

регулярными ударами по бедру или икре. Посему, если вы не можете подрубить ногу лоукиком с одного удара, то и не наносите его.

Хорошие цели: подъем ноги (я навсегда запомнил, как в первый раз познакомился с техникой «черный медведь давит лапой») и коленный сустав. Атаковать надо нагруженную ногу, то есть ту, на которую приходится большая часть веса противника. Удар по колену наносится под углом около 45 градусов, а не прямо, чтобы сбить чашечку коленного сустава.

Если вы решили освоить удары ногами, заодно освойте технику падения и быстрого вставания, а также потренируйтесь наносить быструю серию ударов руками, стоя на одной ноге, другую пусть партнер подержит. Это может пригодиться, если вас во время исполнения приема схватят за ногу.

Все сказанное выше основано на моем опыте занятий винг чун и вьетнамской системой, называющей себя стилем тигра Те, кто занимался, поймут, о чем я.

В конечном счете победа в силовом конфликте сводится к управлению балансом противника Остаться на одной ноге на дальней или средней дистанции — повсеместно наказуемая авантюра

Нельзя бить ногами одиночные удары, не в связке с руками, куда бы они ни летели и как бы долго вы над ними ни работали. Я думаю, что даже по «низу спины» не стоит целиться ногой. В голову бить ногами нельзя, даже если, по вашему мнению, противник «плывет».

Мне было девятнадцать лет... Честно говоря, я часто дрался, и даже не потому, что страдал гиперагрессивностью, а потому, что в семидесятые-восьмидесятые годы жил в рабочем пригороде Челябинска — попробуй уцелей...

Поздняя осень, первый ледок, ваш покорный слуга на дискотеке — были тогда такие заменители ночных клубов. Подвыпившие ребята что-то хотели от нашей компании, короче, драться мы начали прямо в зале и плавно переместились на улицу.

Я попал прямым в голову, некто лет тридцати запрокинул травмированный орган, и я с восторгом прицелился маваси гери зедан. Ага, сейчас я его головой гол забью, но опорная нога неожиданно скользнула на льду, и я, герой всех времен и народов, плюхнулся на бок, как мешок с анализами. Недремлющие товарищи потерпевшего сделали из моего лица кровавое месиво и сломали два ребра. Хорошо, что наш отряд заметил потерю бойца, вполне могло случиться так, что и не писал бы я сейчас эти проникновенные строки.

Лоукик хорош, особенно на неподготовленного дядю, он удивляет до круглых глаз, никто не думает, что это бывает так больно. Но опять таки он бьется один раз и только после «подводящего» удара рукой.

В бою все без исключения удары должны быть «ПОСЛЕДНИМИ». Если вы готовы в запальчивости «ударить серию», засыпая противника «оценочными» ударами, есть вероятность того, что и первый и последний из них будут нерешительными. Каждый удар наносится как молотком — это наша концепция, которую я, как обычно, никому не навязываю. И не забывайте, что реальная драка длится не более двадцати секунд, следовательно, нога, которая гораздо мощнее руки, должна поставить точку в конфликте, логично, системно завершить одну успешную атаку.

А теперь немного об ударах вообще.

Постановка любого удара, наносимого как в спорте, так и в реальной драке, должна состоять из трех частей.

1. Базовая техника. Техника — это когда удобно; а когда удобно, тогда это максимально быстро. Отсюда техника — это свобода движения, рождающая СКОРОСТЬ и ничего, кроме скорости. Нокаутирующий удар — не самый сильный удар, это удар, которого не видели. Так, принцип какуто каратэ, в котором все удары не выходят за ширину плеч, позволяет не разбрасывать вектора в окружающую среду, наращивая скорость через прямолинейность, и спрятать движения внутрь силуэта.

2. Право на удар. Его вы получаете лишь тогда, когда можете бить туда, куда ОШИБОЧНО направили удар, — в локти, в колени, в блоки... и вам за это ничего не будет, потому что:

- вы уже прошли путь от мягкого мешка до мешка с песком;
- вы лупите пятнадцатиминутные суперсеты по бревну с камерами;
- вы связали пучок гимнастических палок и уже переломали их после суммарной отработки пятисот — семисот ударов.

3. Дистанция. В драке важна именно она, а не район прицеливания, как в стрельбе и в спортивных боях.

В боксе желательно попасть в бороду, и боксеры, что греха таить, умеют делать это очень лихо, но для попадания им порой нужно двенадцать раундов. Они есть у вас в реальном бою?! Их у вас нет! Все происходит быстро и весело, так что при нанесении удара вас должно интересовать его направление: в ногу, в голову, да хоть в спину!

А качество удара должно компенсировать все его при цельные недостатки. Какая разница, в какую часть ноги прилетит кувалда?!

Но как ни тренируй ноги по мешку, как ни красуйся маваси гери по лапам, а противник, падла, очень подвижен, ну никак на месте не стоит.

Так вот, проработка одиночных ударов с поэтапной сменой направления относительно вашего фронта и дистанции — это результирующий этап постановки удара.

Поставленный удар — это удар, сохраняющий свои боевые свойства вне критической зависимости от направления и разумной дальности нанесения. Что же касается именно маваси гедан (лоу), то его вообще следует бить с энергичным вхождением или даже с прыжком.

Повторю: секретов у нас нет, точнее, есть всего один! Мэцкей сутеми! Тотальная решимость идти до конца, все остальное — дешевое повидло, налетай, разбирай! Ничего не жалко! Но идиотизма нашего не тронь!..

5
ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. А ЧТО, МЫ НА ВСЕ РУКИ МАСТЕРА…

Утка с ружьем остается именно придурковатой уткой с ружьем, а охотник — он и с камнем в руке охотник.

Андрей Кочергин. Из раннего.

В бою побеждают не мышцы, вес или благоприобретенные умения, в бою побеждает человек — тот самый человек, которому эта победа оказалась нужна больше, чем всем остальным. Поройтесь в памяти, и вы вспомните, как никудышный с виду мужичок, не блистая ни техникой, ни силой, одной тупой настойчивостью измусоливал реально более одаренного противника.

Тело может оказаться слабее внешней агрессии, силы часто могут быть не равны, но всегда есть возможность упасть, сражаясь! А разве такой исход не есть победа над противником, ожидавшим увидеть позор вашего поражения, слабость в ваших глазах и признание его силы.

Хрен там!

Истинный Дух непобедим. Это не означает, что мы бессмертны, но означает, что нет такой цены, которую мы не готовы заплатить за величие нашего Духа. Готовы наши противники пробежаться по самому краю, готовы они заплатить такую цену за спорное удовольствие проверить нашу решимость? В подавляющем большинстве случаев — нет. Большинство агрессоров не готовы к реальному отпору на грани жизни и смерти. Не готовы встать на эту ниточку над пропастью. Чем более человек хам и негодяй, тем больше он трус! Чем больше трусов соберутся вместе, тем они агрессивнее в своей кажущейся безнаказанности и тем выше они поднимают колени, разбегаясь, трусливо поджав хвосты, испачканные анализами.

Нам проще: мы и ноги себе режем и зашиваем просто из любви к медицине, из интереса узнать, «как это бывает», и «лоукик пати» проводили, чтобы доказать себе, что тридцать семь нокдаунов в сорокаминутном бою — это не предел мужских возможностей.

«В здоровом теле — здоровый дух» — это доказанная ошибка перевода. А вот «Добрые люди — сильные люди!» — это многократно проверенная мною истина.

Закаляйте свой Дух испытаниями его на прочность, сражайтесь с низменными помыслами, не ленитесь, и вы будете удивлены тем, как изменится мир вокруг вас и как спокойствие поселится в вашем сердце. Суетятся и огрызаются не уверенные в себе щенки, а матерый кобель далее не лает.

Давайте поговорим о психической подготовке в *кои но такинобори рю*. Напомню, что именно так называется стиль, которым мы занимаемся.

Я категорически уверен в том, что безусловные рефлексы не могут быть ослаблены генетически, они всегда будут иметь место, и лишь последующий эволюционный период формирования личности способен значительно снизить негативные составляющие инстинкта самосохранения, называемые в просторечии страхом.

Я уже достаточно много писал о страхе и вызываемом им ступоре как о проявлениях охранительного торможения, когда психика в силу обилия негативной информации просто отказывается реагировать адекватно.

Ступор вызывает значительное торможение психических процессов, а при высокой амплитуде подачи информации — обморок. Это позволяет психике избежать органических поражений, шизофрении например, но не позволяет человеку выжить в ситуации, связанной с угрозой жизни. Надежда на то, что «природа подскажет», хороша лишь в случае первого полового опыта, но никак не в борьбе за свою жизнь, честь и достоинство. Кстати, понятно даже, почему это так. Половой акт в своей целевой установке и процессе — вещь крайне простая и скорее притягательная, чем наоборот. Агрессия, направленная на вас, всегда в чем-то более чем оригинальна, а значит, непредсказуема в глубине своей негативной окраски.

Отсюда вытекает вывод, что приготовиться к «той самой опасности» практически невозможно! Ну, а куда же тогда бедному крестьянину податься?

Давайте рассмотрим природу ответного реагирования на внешний негатив.

Генетика здесь играет хоть и не главенствующую, но значительную роль. Именно генетический отбор выявляет самых агрессивных щенков бойцовских собак, именно память крови способна дать предрасположение к проявлениям бойцовского духа.

Но так ли уж безоговорочно работает этот инструмент, данный нам априори?

Нет и еще раз нет! Не существует, скажем, безоговорочно мужественных или стандартно трусливых наций.

Способны ли мы изменять генетику воина, и как именно мы можем на нее повлиять?

А так, как это пытался сделать Гитлер, создавая лагеря по выращиванию чистой расы ариев-воинов, проводя кастинг среди героев войны и красавиц и спаривая их по приказу.

Кролики, мать их!.. Но иного стабильного пути селекции нет!

Так что же нам остается для поднятия боевого потенциала?

Эволюция психики, субъективная эволюция! Человек — существо крайне лабильное, легко принимающее правила игры, какими бы жесткими они ни были.

Теме психотренинга экстремальных задач на сегодняшний день посвящено столько публикаций, что, честно говоря, я долго раздумывал, стоит ли вообще ее касаться. Желание тиражировать чьи-то устоявшиеся наукообразные стереотипы у меня явно отсутствует. Тем не менее, занимаясь разработкой новых методик в боевой подготовке, я все больше убеждаюсь в первичности психического тренинга перед другими, результирующими, этапами военного обучения. Давайте абстрагировано представим комплекс факторов, способствующих выполнению боевой задачи. Причем начнем рассмотрение по степени важности.

Прежде всего, это средства выполнения, то есть оружие и навыки его использования.

Способы выполнения — типичная либо экстремальная тактика действий, совершаемых после уяснения поставленной задачи.

Психический настрой — морально-этические, психические составляющие выполнения задачи.

Стратегические цели — предполагаемый желательный результат. Обратите внимание: стратегия — это всего лишь направленность «движения», а тактика и огневая оснащенность — всего лишь реализация самого процесса «движения». Между целью и ее реализацией должен существовать побудительный мотив и система управления этим самым процессом Этим управлением, причем порой в его экстремальных проявлениях, и призвана заниматься психика потенциального исполнителя.

Теперь рассмотрим, какие же внутренние процессы происходят в сознании человека при выполнении боевой задачи.

Прежде всего, это уяснение поставленной задачи. Она должна быть как можно более типичной, тогда процесс ее осознания

будет гораздо более быстротечен и наиболее полон, тем более если исполнитель уже выполнял подобные действия либо отрабатывал их в реальном времени с тактическим приближением к театру предполагаемых боевых действий или экстремальной ситуации. Более того, учебная отработка выполнения задачи требует заранее продуманных психических вводных негативного характера.

Введение ограничений и вводных в тактические действия происходит как один из результатов уяснения задачи. Ограничения при подавлении потенциального противника — всегда очень тонкий момент, так как он всецело зависит от реального опыта исполнителя и только от него. Дело в том, что любая ментальная деятельность при выполнении жестких задач подавления негативных внешних воздействий губительна.

Непосредственно в процессе реализации задачи человек, не имеющий достаточного боевого опыта, в идеале должен управляться условно-рефлекторными комплексами предварительного тренинга, а не пытаться выдумывать решения на ходу. Это обусловлено тем, что психика, находясь в условиях стресса, вследствие необходимости принятия решения в незнакомой задаче не может объективно оценить быстротечное изменение окружающей обстановки. Возникает психический эффект ступора, когда мозг не в состоянии справиться с потоком негативной информации, поэтому он и включает систему защиты, охраняющую его от органических изменений, попросту говоря, предотвращает шизофрению.

У человека, находящегося в ступоре, практически прекращается сознательная деятельность ввиду «перегрузки системы». Другими негативными факторами необоснованной ментальной деятельности могут являться панический страх или необоснованная жестокость. Происходит потеря контроля над выполнением задачи. Это сравнимо с закрытыми от страха глазами при спортивной езде на автомобиле, налицо искажение или отсутствие объективно оцениваемой информации.

Из этого можно сделать следующий вывод. Ограничения в средствах и способах при выполнении задачи и так называемое интуитивное принятие тактических решений — это удел опытных сотрудников. Чем меньше у новичка вводных, чем проще и одновременно конкретнее поставленная перед ним задача, тем больше вероятность ее исполнения и тем меньше скажутся негативные факторы стресса. Эта практика, конкретизирующая задачу, названа мною «минимизацией побудительного мотива».

Постараюсь пояснить суть этой психической практики. К примеру, новичок должен штурмовать локальное помещение.

Задача его формулируется максимально тупо и безыдейно: «Вбежать по диагонали справа-налево в склад, наблюдая за огневым сектором „прямо-слева". Занять в углу огневую позицию для стрельбы с колена». И все! Перечисление возможных тактических вводных реактивного типа только перегрузит психику, что в свою очередь при отсутствии опыта затруднит процесс управления уже имеющимися наработками.

Экстремальное укрепление психики основывается на крайне простых по сути приемах, реализация которых носит достаточно жестокий характер ввиду серьезности предполагаемых задач военного характера. Психика любого обучаемого всегда является довольно гибким аналитическим инструментом, работа по ее укреплению в идеале должна носить узконаправленный, конкретный характер. Укрепление психики, ее защита от воздействий любого внешнего раздражителя — задача трудновыполнимая. Успех здесь зависит от способностей обучаемого, его жизненного, прикладного опыта, его психического типа, а также многих факторов объективного и субъективного характера. Причем, как правило, в условиях военного тренинга не идет разговор о тотальной психической устойчивости, достаточно сформировать стабильное объективное восприятие типичных для этого типа исполнителя раздражителей. Скажем, для стрелка это будут следующие моменты.

- Физическая боль.
- Необходимость убийства при выполнении боевой задачи.
- Жесткое единоначалие и субординация, вербальная и физическая жестокость командира — порой крайняя.
- Голод, холод, усталость.
- Необходимость выполнения задания «любой ценой», гипертрофированная ответственность за выполнение даже второстепенных заданий.
- Жесткий контроль над всеми сторонами деятельности стрелка.
- Напряженные межличностные отношения в группе при тактическом взаимодействии.

Укреплению психики именно в этих достаточно простых направлениях могут способствовать такие вещи.

- Крайняя жестокость инструктора, проявляемая на протяжении всего процесса обучения.
- Конкретизация поставленных учебных задач.
- Жесткий контроль их выполнения.

• Использование коллективных задач — зачет по последнему!

• Болевой тренинг.

• Задания на физическую и психическую выносливость.

• Ведение индивидуального рейтинга группы с выставлением оценок по десятибалльной системе за каждое задание.

• Ежедневное групповое ментальное формирование позитивного отношения к смерти.

• Препарация трупов, убийство животных.

• Тактические игры, моделирование типичных задач на макете местности, в зале, тире, незнакомом помещении, с получением индивидуальной и групповой оценки выполнения.

• Двенадцатичасовые марш-броски без воды, пищи и возможности отправления естественных потребностей.

Подобные приемы психотренинга, простые по форме и содержанию, должны создать крайне напряженную обстановку в процессе обучения, что значительно повысит порог психической устойчивости на тактически определенные раздражители. Если короче, то в зале человеку должно быть страшнее и тяжелее, чем в жизни. Это, пожалуй, единственный способ подготовить относительно устойчивого бойца, даже при отсутствии у него реального боевого опыта.

Теперь расскажу об экстремальном ментальном тренинге.

Что такое страх? Это эмоционально-поведенческое проявление инстинкта самосохранения. Чем опасны эти проявления? Тем, что накладывают на процесс реактивного или осмысленного принятия решения эмоционально-субъективную окраску негативного характера. Каков самый простой способ победить противника? Его нужно напугать, обескуражить, удивить, то есть подменить способ объективной оценки ситуации на эмоционально-субъективный. «Замутненное переживаниями, озеро его сознания отразит чудовищ вместо птиц и монстров вместо деревьев», — если верить философским воззрениям дзен-буддизма. При таком искаженном восприятии «входящей» информации не приходится надеяться на качество принятого решения, тем более когда речь идет о силовом конфликте. Как избежать пагубных проявлений безусловных инстинктов? Очень не просто, так как они заложены в психику человека если не в утробе матери, то, во всяком случае, в первые дни жизни. И если хватательный и сосательные инстинкты носят временный характер и проявляются лишь в период грудного возраста, то инстинкт самосохранения сопровождает человека до гробовой доски.

Прежде чем заниматься разработкой систем компенсации страха и его проявлений, следует разобраться в процессе реализации инстинкта самосохранения в реальной жизни. Зачем он нам и за какие «участки» жизнеобеспечения отвечает? Если вы не страдаете патологическими изменениями психики, откройте окно и встаньте на подоконник. В случае, когда это не первый этаж, а скажем, пятый, десятый или пятидесятый, вы испытаете вполне оправданное чувство страха. Причем, возможно, вы никогда не прыгали даже с третьего этажа, но совершенно уверены в том, что ничего хорошего в этом нет, и навряд ли вы будете сожалеть об отсутствии данного практического опыта.

Это и есть инстинкт самосохранения в действии. Он не требует опытной базы данных. Ему вполне хватает испуга «на всякий случай». Прямо скажем, это совсем не бесполезная вещь, которая наверняка спасла немало жизней. Дети, женщины и старики наверняка нуждаются в обоснованном страхе как элементе самосохранения, если только, конечно, это не проявления маниакально-депрессивных симптомов.

Гораздо сложнее с профессиональным бойцом или кадровым военнослужащим. При выполнении специфических боевых задач страх может просто привести к гибели субъекта в связи с ошибкой в принятии решения, вызванной неадекватной реакцией на внешние раздражители. Как устранить страх и тем самым сохранить объективность в оценке ситуации?

Для этого есть как минимум два пути.

1. *Путь компенсации.*

Чем больше боевой опыт, тем меньше влияние проявлений страха на психику и процесс оценки ситуации.

Чем планомернее и жестче психический прессинг при выполнении учебных задач, тем меньше лабильность психики по отношению к негативным внешним раздражителям.

Чем жестче общественное (групповое) сознание сформировано в отрицательном отношении к трусости, тем легче проходит это же формирование на личном уровне.

2. *Путь подмены безусловного рефлекса на доминирующий условный.*

Начинать и заканчивать день — тренировку, боевое задание — следует с образных картин собственной гибели. Причем, чем ярче эти представления, чем четче прописаны детали, тем больше эффективность данного аутотренинга. Дело в том, что подобные задания сглаживают стрессовые составляющие собственной гибели, определяя процесс умирания как естественный ход событий. Я уже говорил, что мы все умрем. Только кто-то — сгнив

от болезней, забытый родственниками в богадельне, а другой — с честью выполнив свой долг. Что страшнее? Да все одинаково. В том-то и дело — все равно умрем!

Тактическое зомбирование — тренинг выполнения задачи, требующей «учебной» гибели или самопожертвования, если угодно, обучаемого. Яркий пример такой задачи военного характера — накрывание гранаты, брошенной на пол, собственным телом. Инструктор бросает на пол учебную гранату. Обучаемый технически верно на нее прыгает, причем акцентирование должно быть направлено именно на технику падения, а не на то, что это ГРАНАТА Повторение упражнения от семи до двадцати раз в день в течение периода обучения способно заставить исполнителя пожертвовать своей жизнью. Он даже не успеет это понять.

Жестокое наказание за трусость, причем степень унижения, физической боли и нравственного унижения должны быть значительными. Они должны причинить обучаемому длительные по воздействию моральные страдания, что в свою очередь формирует условно-рефлекторный комплекс «страха перед страхом». То есть человек больше пугается их, чем реальной угрозы. Это как палка капрала в армии прусского короля Фридриха Второго, не совсем обоснованно прозванного Великим. Берлин-то мы и тогда брали!

Здесь еще раз хочу заострить ваше внимание на том, что не страх должен руководить человеком, а человек должен подчинить свои эмоции. Я с гордостью вспоминаю, как в возрасте пятнадцати лет выпрыгнул (слава богу, без последствий) с четвертого этажа здания, в котором учился, поспорив с друзьями, что не испугаюсь. Человек есть совокупность событий, характеризующих ему его самого. Чем более жесткое содержание имеют эти события, тем более человек уверен в себе.

Теперь поговорим о «психованной подготовке» для пауэрлифтинга. Если кто не в курсе, поясню, что таким красивым словом называют поднятие тяжестей — штуку очень полезную не только для роста и укрепления мышц.

Современный спорт, вне зависимости от его направленности, — это более чем комплексный продукт, включающий в себя порой парадоксальные составляющие, призванные оказать стимулирующее либо релаксирующее действие на организм спортсмена, в зависимости от задач, стоящих перед ним в данном тренировочном периоде. Вот вам пример.

Вы знаете, что сборная ГДР по легкой атлетике более чем серьезно относилась к половой жизни спортсменов? Так, по результатам научных исследований, для мужчин было избрано

строгое воздержание в соревновательном периоде, а вот для женщин — строго наоборот. Половой акт, проведенный за двадцать минут до старта, давал эйфорический подъем психического состояния, снимал напряжение и, как следствие, крайне позитивно влиял на результаты. Более того, именно восточные немцы не раз попадались на реальной беременности спортсменок, сроком около двух месяцев. В этот период организм женщины находится в состоянии мобилизации всех ресурсов и с большим энтузиазмом выполняет и второстепенные, то есть спортивные, задачи.

О чем это я? Ах да, о легкоатлетках... Нахлынуло пережитое.

В общем, не мне вам рассказывать, что мелочей в процессе подготовки к любому старту, в любом виде спорта высших достижений просто не существует. Но при общности фармацевтической базы и тождественности методологии подготовки всегда находится лучший, первый среди равных.

Он появляется, чтобы указать на новые горизонты, обратить внимание на инновации в тренинге и доказать экспериментально правильность научных изысканий, связанных со спортом. Чемпион сегодня — это прежде всего итог научного поиска и только потом талант, труд и посланная Небом удача!

Столь длинная преамбула понадобилась мне для того, чтобы обратить ваше внимание на не вполне исследованную область подготовки, связанную с психикой человека. В силу того, что мы проводим наши изыскания прежде всего в части самых свободных профессиональных боев, мы в шутку называем эту подготовку «психованной» и шутим при этом лишь отчасти.

Состояние психики — это тот тонкий и изменчивый критерий, который в состоянии дать человеку шанс, порой даже незаслуженный, и легко отнять заслуженные потом и трудом результаты, случись срыв.

Психическая подготовка, на наш узколобый взгляд, обязана проводиться не «обезжиренными ботаниками» в толстых очках, а людьми, более чем понимающими, что есть экстремальные состояния в контексте содержания избранного вида...

Психическую подготовку следует разделять на перманентную, применяемую в подготовительном и предсоревновательном периоде, и скачкообразную — итоговую подготовку соревновательного периода.

Что есть соревновательный период? Суть его в том, что «поздно пить боржоми, когда почки отвалились», то есть наверстать упущенное в «физике» уже не получится, остается надеяться на бронебойную фармакологию и огнеупорную

психическую накачку! Если с первым все, в общем, понятно и каждый спортсмен в большей или меньшей степени в курсе, «какую пуговицу от какой рубашки глотать», то в части психического настроя у нас имеются либо вольные импровизации с «Раммштайном», либо шаманские закидоны очередного психоаналитика из буйных.

В связи с перечисленными определениями, я попытаюсь представить на ваш суд некоторые рекомендации по периодичному психическому тренингу в пауэрлифтинге и по соревновательному настрою как вершине психоподготовки.

Вопрос № 1,

Есть ли разница между дракой и соревновательным подходом в силовом упражнении?

ЕСТЬ! ШТАНГУ НЕ НАПУГАЕШЬ! Тут либо ты ее, либо она тебя!

То есть подавить «противника» не получится, ни авторитет, ни боевой раскрас, ни отрепетированные вопли Тарзана не работают.

Вывод в том, что соревновательный подход в силовом упражнении по психическому накалу гораздо выше даже реального боя!

Вопрос № 2.

Имеет ли право существовать техническая разница — скажем, в жиме — большего и меньшего веса?

НЕТ! ПОТОМУ ЧТО ТЕХНИКА — ЭТО ОПТИМИЗИРОВАННЫЕ ТРАЕКТОРИИ И МЫШЕЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ, ДОВЕДЕННЫЕ ДО АБСОЛЮТА! То есть если не брать в расчет особенности майки, подбираемой под вес, то нет и не должно быть технической разницы в жиме пятидесяти, ста пятидесяти или двухсот пятидесяти килограммов. Либо у вас с техникой какая-то беда.

Вы спросите меня: при чем тут психоподготовка? А при том, что настрой на каждый подход должен проводиться в едином алгоритме, если техника едина. Более того, идеомоторный тренинг — это более чем просто часть психического тренинга. Именно он позволяет субъективно оценить собственные представления о чистоте движения и его последовательности.

Вопрос № 3.

Что есть психика в процессе выполнения силового упражнения? Нет, даже не так... С чем можно сравнить психику при выполнении силовой задачи?

Вы видели двигатель внутреннего сгорания? Очень хорошо. Любой автомобилист знает, что замена старой электропроводки на новую, с лучшей изоляцией и меньшим сопротивлением, даст

более мощную искру, потому что снижаются потери тока, а значит, это повысит КПД сгорания топлива. Налицо — хотя это у кого как называется — повышение мощности в целом. Именно по этой причине разработана система Twin Spark с двумя свечами на цилиндр.

Мощная психика дает мышцам мощный импульс, мышцы без мотивации — это всего лишь филей, приправленный креатином Но психика отвечает не только за амплитуду возбуждения волокна и, как следствие, степень его сжатия. Она еще и регулирует все двигательные процессы сообразно задаче. Кто-то часы собирает, а кто-то кувалдой машет, не попадая по ногам... практически ни разу.

Вы видели компьютер? А в «стрелялки» играли? Да ладно, я никому не скажу...

Короче, помните, как поначалу было тяжело совместить движения мышки с прицелом на «базуке»?

Так и психика. Она отвечает за тончайшие мышечные проявления, называемые «тонкими координация-ми». А теперь вспомните, как у вас зависал комп, что вы видели при этом на мониторе и был ли толк от этой мышки? Эмоциональные перегрузки, вызванные предвосхищением будущей борьбы с весом, боязнью травмы, личными амбициями и прочими перепугами, вполне могут вызвать неуправляемые, обвальные охранительные торможения психики — ступор. При нем подготовленный вроде бы спортсмен «плывет» на весах, на которых он разминался в пустом зале.

Вопрос № 4.

Что нужно сделать для того, чтобы легко и задорно драться?

НУЖНО ДРАТЬСЯ — МНОГО И САМОЗАБВЕННО! ИНОГО ПУТИ НЕТ И БЫТЬ НЕ МОЖЕТ!

Это мнение мое — и не обязательно правильное.

Что нужно сделать для того, чтобы как можно меньше зависеть от колебаний психического состояния при соревновательном выполнении упражнения? Нужно с определенной периодичностью исполнять именно СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ подходы, вписанные в тренировочные программы. То есть нет разницы, какие именно проходят соревнования — на приз женского общежития или первенство мира среди особо пухлых. Здоровая амбициозность бинарна, то есть кураж либо включается, либо не включается, «на полкарасика» здесь ничего не работает — проверено!

Ну, и если верить бесноватому Ницше, то важна не сила ощущения, а его продолжительность.

Вопросы мы себе задали, внимание читателей привлекли, начнем приводить примеры психических установок, сообразно поставленным задачам.

Соревновательный подход к весу — это бой, более чистый и бескомпромиссный бой, нежели сражение с реальным противником. Цель любой драки — унижение врага, убийство его есть высшая степень этого унижения, когда вы оказываетесь вправе забрать самое жизнь неприятеля. Но штанга скупа и лаконична, вы никогда ее не унизите, а вот она... Она может вас сломать, она может вас опозорить и растоптать как личность, она может украсть у вас ваши былые победы и ничего никогда не подарит. Здесь либо заслужи, либо не суйся — убьет!

Если борьба с весом — это сражение, то в этой связи вполне уместно использование психотехники подготовки к реальному бою как способ настроя на подход. Выдаю «секретный секрет». Нет никакой серьезной разницы, как именно вы готовитесь к подходу, абсолютный страх и абсолютная ярость имеют тождественный биохимический набор: адреналин, эндорфины и прочий «компот» в крови, сносящий голову и дающий пня под «низ спины» — вперед на мины! Так что, как бы вы себя ни ощущали, главное — не дать этим ощущениям спалить всю вашу энергию. Как ни крути, а «предстартовая лихорадка» в состоянии и пару килограммов веса за ночь сожрать, и руки в тряпку превратить. Ведь адреналин — это катализатор. Тушить жажду водкой можно, но очень быстро стошнит.

И вот тут есть третий путь к успеху — абсолютное равнодушие к результату. Это когда все, что вы уже предварительно сделали для победы, проливая пот и кровь в зале, уже навеки с вами, как броня у танка. Осталось просто выйти и честно сделать свою работу. Но как же унять трясущиеся руки и потные ноги?

Внимание: конспектируем! Оставьте за собой право на промах! Ваш покорный слуга стал мастером спорта России по стрельбе и даже рекордсменом Министерства обороны не потому, что маниакально стреляет больше двадцати лет, а потому, что однажды тренер мимоходом сказал мне:

— Андрей Николаевич, ты знаешь, что любой классный стрелок ИМЕЕТ ПРАВО НА ПРОМАХ?

Начхать на зрителей, на амбиции, на результат — ты должен выходить и делать красивый алгоритм выстрела. Надо с удовольствием взять в руки оружие, исполнить грубое прицеливание и, с удовольствием выполнив тонкое, с кайфом исполнять спуск, удерживая систему в районе прицеливания. Если даже ты промажешь, это совершенно не имеет отношения к

удовлетворению, полученному от хорошо сделанной работы. Иди и сделай приятный выстрел, а не лови эфемерные «десятки»! Идите и с удовольствием найдите положение на скамье, с наслаждением возьмите штангу со стоек, ощутив весь кайф от напряжения, опустите ее — фиксация и... Даже если вы не выжали штангу, это ничего не означает. Главное в том, что вы сделали все правильно. Удача — очень капризная баба, но без нее в спорте можно быть лишь судьей.

Данный настрой очень реально снижает «горение», не уменьшая состояния куража. По темпераменту я холерик — такие вообще ничего не добиваются в стрельбе. Так вот, я стрелял через два часа после лифтинга, тренеры по сию пору не верят!

Существует и еще один способ добиться успеха — причем самый убойный! Управляемое «охранительное торможение». Если резко поднять внутричерепное давление, психика переходит в режим, называемый по-китайски «му син». В дословном переводе это означает «не ум», то есть такое состояние, когда все ваши эмоциональные переживания, впрочем, как и остальная ментальная деятельность, просто не могут существовать, в силу торможения мыслительных процессов и перераспределения энергетических приоритетов на мышечные проявления.

Как же заставить себя «убить мысли»?

Сделайте резкий и глубокий выдох через нос, причем так, чтобы при этом раздался «паровозный» звук», лицо покраснело, а в глазах потемнело! Вот и все — целых тридцать секунд после этого вы спокойны, как заведенный бульдозер. Команда на подход — и вы сметете все, что сдуру попадет вам под ноги, даже не обратив на это внимания, обретя чудовищное, убийственное спокойствие и ощущение дикой силы! Исполнять сей прием надо буквально перед выходом к снаряду. Никогда не делайте этого дома — не пугайте стариков и детей!

Помните про тождественность техники на каждом из весов? Упражнение называется «жим без глаз». Вспомните, как вы пожираете штангу с рекордным весом, как керосините себя и трепещете перед этой «девушкой». Вам кажется, что экстремальный вес требует экстремального настроя... А вот и нет. Что самое главное, ну, скажем, в жиме? Опускание. Как опустим, так и пожмем. При вменяемом опускании процесс происходит плавно, именно «сжатием пружины»; при истерическом настрое он рваный и направлен скорее на ощущение борьбы с весом, нежели на задачу дифференциации жима.

Завязываем глаза, встаем на мост и ждем команды на съем штанги с весом, который решит поставить тренер. Это может быть

и десять процентов от вашего личного рекорда, и пятьдесят, и даже сто пять. Вам уже не испугаться, не подготовиться и не соразмерить ваши возможности с количеством «блинов», вам нужно просто хорошо сделать свою работу. К тому же это упражнение закаляет психику именно продолжительностью ощущений, а не их пиком. Жать без майки, для чистоты ощущений!

Теперь упомяну про тонкие координации, «толстую искру в цилиндре» и идеомоторный тренинг, который является незаслуженно забытым инструментом постановки техники. Перед каждым подходом вы должны представить, причем в как можно более ярких красках, как правильно подходите к штанге, как именно фиксируете спину, где и как стоят ноги. Затем вам необходим весь букет ощущений и образов, связанных с алгоритмом выполнения. То, что вы уже сделали в голове, сделать вживую — пара пустяков, но для этого вы должны научиться уставать от созданных мыслеобразов, покрываясь реальным потом от мысленного жима или приседа, благо руки, ноги и спина помнят каждый вес и удачную попытку.

Чем больше вы будете соревноваться, тем легче ваша психика будет переносить стрессы, связанные с противостоянием соперникам, снаряду и наличию зрителей. Соревнования должны быть как в избранном виде, так и отвлеченно-условные. Например, первенство зала на количество приседаний, жима, становых тяг со штангой в половину вашего веса, на количество отжиманий, на высоту прыжка с места, да мало ли что может прийти в голову крепким парням! Одно при этом обязательно — должны быть судьи, должны фиксироваться подходы, должен соблюдаться весь алгоритм соревновательной процедуры! Психика не разделяет стресс на большой и маленький, так что чем больше и чаще мы ей подкидываем испытания, тем быстрее ей надоест обращать на них внимание.

А теперь еще один весьма важный момент.

Мышца кодируется не доминирующим упражнением в тренировке, а всего лишь последним, сопредельным по психической напряженности, а не по физическим проявлениям!

Например, приседания перед кроссом — это всего лишь физическое утомление перед аэробной работой. В данном случае налицо результаты именно бегового тренинга, без видимых силовых успехов. Приседания после кросса — это функциональный разгон внутренних органов перед реальной силовой работой, во многом данный алгоритм оправдан, что подтверждается опытным путем.

Еще раз напомню про стрельбу. Ваш покорный слуга много

лет палит в тире после силовой, чем очень веселит тренеров по стрельбе. После этих двух тренировок я за год стал мастером спорта России по стрельбе, стреляя без особых результатов более двадцати лет, но так и не стал даже кандидатом в мастера по лифтингу!

Силовая работа после контактной будет проходить на фоне значительного утомления. Соединение этих двух разноплановых работ приведет к незначительному повышению уровня общей физической подготовки и полностью дезавуирует предыдущий тонкокоординативный, «ударный» тренинг.

Ну, и более предметно!

Если вы решили жать, то не делайте это «на свежак» в начале тренировки, а перенесите жим на конец тренинга, сократив количество и разнообразие дополнительных упражнений, а значит, и утомление.

В идеале, если данная теория верна — а она верна! — следует разнести тренинг на три дня в неделю так, чтобы две тренировки носили вспомогательный, базовый характер, а третья имела функциональный разгон в виде вводной части (разминки), за которой следует выполнение кодирования мышечного комплекса, то есть выполнение одного, основного, упражнения. В этом случае ваша тренировка может длиться от пятнадцати до сорока пяти минут и проходить именно в остронаправленной форме!

Так, великий Карл Льюис в соревновательном периоде тратил на тренинг сорок минут в день три раза в неделю... и был при этом рекордсменом мира и Олимпийским чемпионом сразу в двух дисциплинах: в спринте и прыжках в длину.

Если вы решили провести на тренировке бои, то ставьте их не в начало тренировки, а именно в конец. Постарайтесь не загружать психику дополнительными раздражителями после доминирующей плановой нагрузки. В этой связи все наши выкрутасы в стиле кои после тренинга придется отменить. И пресс не будем качать с дубиной над головой, и на стенке висеть... Все это переносится в начало тренировки!

Самым важным моментом в указанной теории будет сопредельность психической напряженности при выполнении любого упражнения.

Так, если вы выполняете силовое упражнение на десять повторений, то десятое повторение должно — нет, просто обязано — быть субкритическим, иначе вы неверно рассчитали нагрузку и придется добавлять вес. В случае субкритической нагрузки вы находитесь в состоянии крайнего возбуждения, так как имеется реальный риск «отказа». Это означает, что любое, самое

второстепенное упражнение в случае его правильного выполнения способно сбить прицел вашей психики и значительно уменьшить эффект от доминирующего упражнения, сделанного ранее.

Данная теория имеет элемент абстрагирования, потому что без него не выделить основную идею. Конечно, общий тренинг и последовательность выполнения упражнений в нем не столь зависимы от психического акцента, но если мы имеем конкретную цель, то стоит дать психике узконаправленное задание, дабы кодировать мышцы на определенные изменения, а не просто истязать их.

Я уверен в том, что все наши умения и показатели растут сначала в голове. Именно поэтому так важна психическая подготовка субъективного толка. Да, именно субъективного! Беда мышки заключается лишь в том, что для нее кошка — хищный зверь, а для меня — мурлыкающее подобие прикроватного коврика. Где найти те движущие мотивации, которые либо по силе, либо по жесткости управления ментальными процессами могли бы напрочь заместить нашего самого большого противника — инстинкт самосохранения?! Причем заместить его избирательно, сегментарно, оставив личность и психику вполне в рамках социального поведения.

Наш подход вполне позволяет это сделать, причем живенько и без затей, а главное — в микроскопические по времени сроки. Для меня лучшее истинный враг хорошею. Я долго ищу практики, которые могли бы позволить мне отказаться от палки и пинков под зад, но пока так и не нашел такого инструментария!

Я, честно говоря, готов билет купить на шоу, которое называлось бы «Профессиональный психолог настраивает бойца на схватку». До жути интересно услышать то дешевое повидло, которым эти… как бы это помягче сказать… зарабатывают себе на безбедную жизнь.

А у нас все по-простому.

— Иди и сдохни, сучонок, сражаясь! Побеждать не обязательно, но если начнешь пятиться, то я перелезу через канаты и переломаю тебе все прямо в ринге.

Могу уточнить, кому именно это адресовалось, но не хочу. А текст вполне реальный.

То, что мужчина стал инвалидом, сражаясь, гораздо правильнее того, что многие мужчины не становятся инвалидами и продолжают жить в ситуациях, о которых они с соплями на щеках будут помнить всю свою козлиную жизнь.

Проблема в другом. Каким надо быть идиотом, чтобы, размахивая руками, пытаться отдубасить «группу товарищей».

Хотя не мне такое говорить.

Я тренируюсь всю сознательную жизнь, всю жизнь в удовольствие дерусь и был переломан в куски столько раз, что до меня наконец дошло, что членом березу не перерубишь, каким бы толстым он ни казался в руке.

Пусть в ней лучше окажется оружие.

Разделение на внутреннее и внешнее я считаю притянутым за уши, и вот почему. Переходить на внутреннюю работу, не обладая реализованной практикой обычных физических проявлений, — все равно, что пытаться исполнить Третий концерт Рахманинова, не сыграв" в свое время гаммы. Системность подхода — вот что валено. Физические возможности в их общепринятом понимании далеко не безграничны, с возрастом они вообще испытывают кризис как гормонального, так и чисто функционального свойства. В этот самый момент человеку и нужна компенсаторная поддержка.

Кстати, адепт к тому времени чаще всего совершенно удачно накапливает морально-этический капитал и прочие личностные богатства, вот и начинается системная трансформация внешней, то есть силовой техники и тактики через биомеханику и функционалку. Поставленное дыхание позволяет повысить утилизацию кислорода, что увеличивает выносливость и мышечные показатели, дыхательный тренинг сам по себе управляет внутричерепным давлением, которое вызывает эффекты направленного отключения центральной нервной системы, если точнее, субъективно оценочной ментальной деятельности. Биомеханическая «ревизия» типичной техники позволяет сделать ту же работу, что и в молодости, но уже не потея и не задыхаясь от усталости.

Весь этот комплекс и есть, по моему мнению, та самая «внутренняя работа», которая по сути своей есть производная от обычного физического тренинга. В свете всего сказанного лично я совершенно уверен в том, что если обучение новичка «внутренней» работе и дает какой-то эффект, то исключительно оздоровительный, целиком основанный на обычном управлении кровотоком и утилизации кислорода. Это очень хорошо, так как повышает весь комплекс его возможностей, но прямого отношения к боевому применению этот метод не имеет.

Если вы хотите научиться драться, нужно просто драться. Хотите быстрее научиться — деритесь чаще. Остается максимально приближенно сконструировать учебный процесс боевой подготовки и все — боец готов, а захочет он или не захочет дополнять и усиливать свои боевые возможности через

«внутренние» практики — это дело времени и талантливости, не более и не менее. Противопоставление внутреннего и внешнего настолько же абсурдно, как противопоставление молодости и старости в контексте жизни одного человека.

Я стараюсь научить человека реальным и очень жестоким вещам. Галантно улыбаться при этом — почти цинизм. Более того, я в полной мере владею всеми приемами психического прессинга. Наше семинарское обучение вообще замешано на крайней жестокости, но именно это обстоятельство позволяет быстро научить человека вещам, которые всегда доводились до него в ходе многолетнего эволюционного учебного процесса. Мы исповедуем скачкообразное или революционное обучение, уж извините за термины, — это просто философия. Хотя в спортивной группе эволюция тоже имеет место. *Кои но такинобори рю* явно не для всех. Если человек настолько изнежен, что даже матерщина с выпученными глазами почти катастрофа, что ж, тем лучше — меньше потерь у меня и у него.

Я человек неприятный, и это оберегает меня от самоторчания и преданных взглядов моих учеников. Они со мной, потому что верят в то, что делают, а далеко не потому, что я пою им сладкие песни, отчего у них просыпается обожание и преданность по отношению к моей персоне. Да, я их палкой луплю, несмотря на возраст и заслуги, а не нравится — с вещами на выход.

Вот такой я грубиян, совершенно уверенный в том, что для меня другого пути нет.

Не ждите от меня магических формул и выдержек из сутр, все гораздо проще и основано во многом на разделах конфликтологии.

Если вы хотите защититься от вербального прессинга, доминировать в несиловом конфликте, предотвратить его перерастание в силовой, то вам следует использовать следующие принципы.

1. *Единство и борьба противоположностей (Инь-Ян).*

Когда на вас кричат, говорите шепотом. Когда на вас тихо и злобно шипят — орите.

Некто Андрей Николаевич Кочергин, с которым я довольно давно и хорошо знаком, орет всю жизнь, потому что не орать он просто не может. Я так думаю, что характер у него весьма скверный. А вот в практическом смысле все примитивнее. При глубоком, диафрагменном звукоизлиянии повышается внутричерепное давление и вырабатываются эндорфины, по сути, голову человеку сносит «на раз» и накрывает сверхчувственность.

Термин этот я стырил, что он точно означает — не в курсе.

Короче, пока не орешь, как ни расслабляйся, а напряжения и гипертонусы все равно останутся, а вот как рявкнул, так вроде это уже и не ты, да и тело вроде не твое — делай с ним что хочешь.

2. *Выделение стратегической линии.*

Если спор носит некий практический характер, не пытайтесь высыпать все аргументы, ничего, кроме взаимных обвинений, этим не достигнуть. Следует выбрать самое слабое место противника, вплоть до случайно оброненного, но крайне оскорбительного слова: а кто тебе дал право меня так называть, может, ты про меня что-то знаешь, о чем я не в курсе?! — вцепиться в него и тупо гнуть свою линию, не вникая в аргументы собеседника.

3. *Отрицание отрицания отрицания.*

Не торопитесь вступать в полемику. Пусть противник выплеснет все, что припас для вас, и, видя, что вы внимательно слушаете, пойдет на второй круг. Решительность духа уходит с каждым сказанным словом Вы должны слушать внимательно, молча, изображая живой интерес. С каждым новым витком повествования человек будет сам понимать всю никчемность своих претензий, вот тут-то и надо ухватиться за самое слабое место и перевести беседу в другое направление.

4. *«Про немца».*

Знаете, почему немцев называют немцами? Да потому, что в Москве была когда-то Немецкая слобода, где люди не понимали по-русски, немые, в общем, непонятные и непонятливые. Немцы, одним словом При любом вербальном контакте человек строит межличностные отношения, а что толку орать на негра преклонных годов, если он по-русски ни слова, да еще и улыбается, когда кто-то сердится.

Этот «немецкий» прием используют бывалые уголовники. «Феня» имеет совершенно практическое применение, когда вам с частотой пулемета Максима, да еще с прибаутками, выдают текст на каком-то языке, очень похожем на русский, да еще и с беззаботной улыбкой на лице. Вы постепенно убеждаетесь в том, что этот гражданин точно не в беде, значит, в беде, видимо, именно вы. Более того, признание в непонимании сленга оскорбительно само по себе, поэтому никто никогда не просит оратора перейти на обычный русский, все тупо стараются разобрать неизвестные слова. Именно в этот момент негативный комплекс, состоящий из счастливого человечка, «фени» и обилия необработанной информации, вызывает сбой в системе, ступор.

Это в точности напоминает компьютерный глюк, вызванный перегрузом.

В физиологии это звучит еще более тонко. Вы знаете, почему дамы иной раз падают в обморок? А потому, что неустойчивая женская психика под воздействием потока негативной информации может вызвать органические поражения мозга, то есть шизофрению. Чтобы этого не произошло, мозг отрубает все никчемные функции и оставляет включенными всего две: управление работой сердца и дыхание.

Стоит взрослый дядя, хлопает глазами и мечтает только об одном: побыстрее бы все это кончилось. Ему предлагают вариант, подсказывают, как именно надо закончить, и он гарантированно соглашается. Жизнь сводила меня с такими артистами разговорного жанра, что Кашпировский по сравнению с ними просто шалунишка малолетний.

Абсолютная беспощадность к себе рождает отсутствие необоснованной жалости к обучаемому.

Он, сердешный, зачем ко мне пришел? Людей калечить хочет научиться, ах он, карапуз забавный! Так сперва на себе почувствуй, извращенец, каково это — зубами харкать и носы на место ставить по-живому. Как тебе?! Ну, вот и славно, теперь ты знаешь, как будет тем, кто окажется в твоих руках. Ты готов сделать им то, что не готов сделать себе?

Что это дает? Могу перечислить по пунктам.

1. Обучаемый попадает в условия максимальной внешней агрессии, что позволяет укреплять его психику именно в заданном направлении.
2. Он узнает правила игры, что позволяет ему избежать сопливых ошибок.
3. Внешний прессинг мобилизует резервы организма, именно по этой причине на «избиваемом» семинаре люди стоят на кулаке двадцать две минуты, а на таком, где физическое воздействие не применяется, — всего три!
4. Формирование прикладного профессионального спортивного арсенала, проходящее в условиях, приближенных к реальным, позволяет объективно оценить себя и уверовать в собственный выбор и силы.
5. Бой, проходящий под неусыпным контролем и с минимумом ограничений, — это, пожалуй, единственный настоящий способ научить человека драться, как и что бы мне ни противопоставляли.
6. Упавший человек лежит не потому, что не может встать, а потому, что лежачего не пинают. А вот у нас как-то никто не

лежит, потому что пинаем — и причем очень больно.

Некоторые воспаленные головы думают, что палки ломаются, дабы один придурковатый лысый извращенец сумел в очередной раз громко заявить о себе, но это не так. Поверьте: решение применить подобный подход было более чем выстрадано, и пришло оно, как ни странно, из боевой подготовки. Вот уж действительно «назад в будущее».

Я писал об этом много раз, но буду повторяться и повторяться, потому что это главное из того, что я нашел в темных глубинах своей нездоровой головы. Я уверен, что человек рождается через боль, а деградирует с иглой в вене или стаканом в руке. Давайте жить на этой земле, а боль всегда напомнит нам о наших силах и о том честном и жестоком мире, который мы так любим за его честность и прямолинейность.

Даже очень пьяные люди, как правило, бьют только того, кого можно побить без опаски. Определяется это в первые секунды конфликта вербальным и визуальным способами, что мы уже обсуждали. Никто не готов бороться с чрезмерными трудностями, кровожадная потенция нейтрализуется предполагаемой опасностью, исходящей от потенциальной жертвы. Желание отдубасить медведя никому не приходит в голову даже спьяну, а если и приходит, то быстро остывает при виде расстроенного потапыча. Существуют, правда, еще и наркоманы, но, как правило, галлюцинации носят скорее подавляющий, нежели стимулирующий характер.

Самая большая гадость, принятая за правило у большинства современных экспертов, заключается в следующей рекомендации: «В первые секунды конфликта ищите глазами пути отступления». Эти поиски будут гореть на вашем лбу неоновым светом для удобства чтения, стимулируя агрессию в «нужном» направлении.

«Ни шагу назад!» — вот что обычно носят на лице настоящие мужчины, а остальное прояснится по ходу дела.

При этом обязательно нужно добавить, что профессионально подготовленный человек — речь не обо мне — никогда не позволит себе перейти рамки общепринятой либо профессиональной этики, даже если температура его крови уже перешагнула точку кипения. Я совсем не уверен в том, что это всегда получается у меня лично, но уже упоминал, что все великие мастера, с которыми я встречался (спасибо Судьбе!), отличались добродушием и благожелательностью в общении с собеседником. Сильные люди — добрые люди.

И еще немного о психотехнике

Практикуйте повторение упражнения «до конца». Под «концом» в данном случае понимается полная, объективная

невозможность дальнейшего выполнения задания. На семинаре в Москве парень упал из стойки на одном кулаке лицом в пол и рассек бровь, чем меня очень порадовал. Терпеть ненавижу слюнтяев, готовых себе и мне объяснить, почему они не могут дольше стоять, приседать, висеть и т. д. Если еще есть силы ворочать языком или мозгами, значит, жалеешь себя, не все еще отдал для выполнения задачи.

Мотивацией для коллективного психотренинга может быть явность и сравнимость результатов, отмечается только победитель, нет никаких призовых мест.

Чем тупее и проще упражнение, тем меньше мыслей возникает в головах обучаемых, что само по себе замечательно.

Никаких сдач в поединке! Если душат, пусть душат — подумаешь, в обморок упадешь. Если поймали руку на болевой — хрен с ней, терпи. Руки и ноги ломают случайно, при проведении болевого приема это происходит крайне редко. Мой ученик как-то бился на открытом ковре, был пойман на болевой и лежал до тех пор, пока судье не показалось, что рука трещит. Когда остановили бой, он потерял сознание, а затем, оклемавшись, объяснил, что добряк-тренер сказал ему: «Если сдашься, в зал не возвращайся», поэтому он и не сдавался.

Вот для таких секунд я и живу как тренер, как человек. Рука зажила, *а* человек узнал о собственном мужестве такое, что словами никак не рассказать.

У меня хоть что-то получается еще и потому, что нет ответственности перед обучаемыми — ни психологической, ни материальной, ни какой-либо другой.

Знаете, как я формулирую для себя ситуацию с учениками? Вот приперлись люди, набив голову всякой ерундой. Сейчас они будут ждать от меня чуда, а его, чуда-то, нет, и им придется терпеть все то, через что прошел я. Зная это, я более чем уверен в том, что они не дотерпят — уйдут. И правильно сделают — зачем им все эти ужасы? Хотя единицы останутся, что тоже странно...

Но одно эти ушедшие точно унесут с собой: осознание существования другого мира, даже прикоснувшись к которому обжигаешь руки. Вот же он — в ста метрах от железнодорожного вокзала любого города или у меня в зале.

Как только я начну думать об учениках, курсантах и слушателях, начну вспоминать, что они живые и слабые, что у них папа с мамой есть, вот тут-то и наступит конец. Пару раз на семинарах я понимал, что не могу ударить слушателя, потому что, ударив его, я его скорее добью, чем помогу ему понять то, что не я, а именно он должен сам уяснить для себя. В эти минуты

я просто чувствовал, что обморок где-то рядом, ведь в моем мире все ясно и прямолинейно, любые морально-нравственные метания укорачивают «силовой вектор».

Столь пространный пассаж понадобился мне для того, чтобы обратить внимание каждого человека на ответственность перед собой, не перекладывая ее на родителей, школу или нечистоплотного «великого» мастера. Если человека обманули, то прежде всего он сам мечтал быть обманутым.

Есть масса неприятных типовых ситуаций. Например, «некто» гадит в подъезде, по вечерам дамы с ужасом пробираются через компанию подозрительных лиц и т. д.

Прежде всего следует разобраться, что это за люди такие, вызывающие ваше негативное отношение к себе.

Часто это молодежь до восемнадцати лет. Как правило, более старшие товарищи уже «клубятся» в ночных заведениях либо заняты чем-то более сексуально продуктивным, нежели сидение в подъезде. Это в основе своей ребята из ближайшего окружения — дом, двор. Ваше парадное выбрано ими для засидки минимум по двум причинам: здесь проживает их сотоварищ с признаками лидера или подрастает подходящий сексуальный объект, скажем, нимфетка лет четырнадцати.

Это обстоятельство значительно упрощает задачу. Путем опроса бабулек на скамейке можно легко выявить данного «доминанта» и провести с ним беседу, причем с глазу на глаз, когда «сдуться» не так стыдно —лишь бы друзья не видели. Содержание беседы может быть как крайне жестким, так и не очень. Но одно непременное условие. Ни в коем случае не пытайтесь разговаривать с родителями. Это как бы переложит груз ответственности на их плечи, а она должна быть исключительно персонифицированной — точный выбор «жертвы» обязателен.

— Ты, дружок, проживаешь в такой-то квартире, я это знаю. Если ваша компания и дальше станет собираться на лестничной площадке, то я с большим удовольствием переломаю тебе ноги…

— Молодой человек, знаете, в нашем подъезде проживает один из заместителей командира ОМОНа. Наши жены дружат. Так вот, он на полном серьезе решил захватить всю вашу симпатичную компанию и, отвезя в участок, отдубасить так, чтобы вы, включая девиц, писали кровью. Я, видите ли, такие зверства не приветствую, потому как пацифист и очки у меня, поэтому и решил предупредить…

Возможно, у вас теплое парадное, в нем хорошо бомжам. Самый простой способ избавиться от этих очаровательных граждан заключается в том, чтобы, без всяких предупреждений и молча, выбрать самого крупного из них и выкинуть из подъезда, не

забыв при этом протащить лицом по стене. Подобное обращение — это их ежедневная реальность, я думаю, они даже не расстроятся и пойдут спать в колодец теплотрассы. Любое сопротивление необходимо пресекать с максимальной жесткостью, это избавит и вас, и этих господ от лишних размышлений типа «что делать?». Если действовать быстро и дерзко, все пройдет гладко, это, как правило, уже очень больные, слабые люди, но не стоит забывать, что и среди них встречаются горячие парни. Могут и ножом садануть, если недоглядишь.

Наркоманы — самая тяжелая группа. В вашем подъезде они могут тусоваться по двум причинам: либо здесь торгуют, либо конструктивно ваш подъезд очень подходит для «задвижки». В период ломки наркот весом в пятьдесят килограммов вполне может кинуться на вас, даже не очень понимая, зачем он это делает.

С «плохой квартирой», жильцы которой торгуют отравой, разобраться тоже можно. Торговцы наркотой, скорее всего, платят НДС в местное отделение милиции, так что надеяться на нее не приходится. Нет, попробовать никогда не поздно, но обращаться стоит только коллективно, надо собрать подписи жильцов, текст только машинописный. Если милиция не справляется, то продавцам следует сломать ножки и ручки. Как, где и во сколько — на ваш выбор. Сделать это следует молча, никаких бравых советов, угроз и демонстраций своих паспортных данных.

Со скоплением наркотов бороться сложнее всего, они, как правило, осознают реальность крайне абстрактно, так что надеяться на перманентные запугивания не приходится. Самый простой способ — кодовый замок на дверь подъезда. Второе — поговорить с мужчинами и собрать их телефоны, в случае аларма договориться о групповом взаимодействии, накрыть, отдубасить и выкинуть.

Есть и еще один типовой негативный момент — пролетарии отмечают получение зарплаты. Пожалуй, именно они и есть наиболее драчливая часть социума. Пьяный, затюканный жизнью работяга вполне способен расписать интеллигента розочкой от бутылки, если этот очкарик будет качать права и мешать отдыхать с ребятами в подъезде, да еще напротив собственной, что характерно, отдельной квартиры.

Ребята шумят, следовательно, вам разговаривать надо чуть ли не шепотом, коротко и увесисто. Очень хорошо работает фраза типа: «Вы из какой квартиры? А фамилия ваша как?» Продолжить надо вне зависимости от ответа: «Попрошу прекратить это безобразие», а потом, не дожидаясь реакции, развернуться и уйти.

Это часто помогает, но все зависит от степени вашей решительности. Если «гегемоны» почувствуют слабинку, тогда обязательно набьют вам морду, если же ваш настрой будет достаточным, безапелляционность и решительность выявит в вас начальника, то в игру вступает обычная ролевая схема, и люмпен идет спать, потому как начальство приказало. Сразу хочу оговориться: бить этих ребят можно, а часто и нужно, но они почти всегда дадут отпор и при наличии сотоварищей порвут, если получится, конечно, вас на шмотки с большим цинизмом. Для того они и орали, чтобы о себе заявить.

Говорят, что побитые собаки никогда не мстят. Вряд ли это так, но лучше всего не проверять данное утверждение на себе, не становиться этой самой побитой собакой. А самый верный способ избежать мести очень злобной компании заключается в следующем. Надо на их глазах скушать живьем их сотоварища!

Ну ладно-ладно... И сам знаю, что перебор!

Слабость привлекательна. Как только кто бы то ни было почувствует, что «у тебя семья», он тут же этим воспользуется и сделает это потому, что ты ему подсказал, куда ударить!

Заходит человечек в камеру, а ему и говорят: «Добрый день, молодой человек. Вы откуда? А сели за что и на сколько? На сколько, на сколько?.. У, брат, да ты еще поди и женат? Все, дружок, забудь о своей тетке, она сейчас занимается оральным сексом с твоим следователем».

Человечек, естественно, в драку, в слезы и т. п., а через неделю депрессняка он опускается и начинает новую половую жизнь. Матерый же дядя в таком случае с улыбкой сообщает: «Конечно, оральным! Она же баба, вот и занимается бабским делом». Все посмеялись и поняли, что у этого человека слабинки нет. Ему плевать, что сердце сжалось, но совсем не плевать на то, что случится с «остроумным оратором» через пару недель в подходящем месте.

Максимальная жестокость деморализует сразу и надолго, любые цепляния за что бы то ни было ослабляют вашу позицию. Не важна природа сдерживающих доводов, очень опасно, что они есть.

Надеюсь, получилось не очень грубо.

Давать конкретные советы, исходя из абстрактных тактических деталей, не совсем верно, замечу, что мои мысли носили именно такой характер ввиду уже объясненных причин. Да, я за всю свою практику не встречал ни одного «мстителя», хотя это вовсе не означает, что их на свете вообще нет. У меня

имеется *и* объяснение их отсутствия.

Человек, однажды сломанный, уже не реабилитируется, психика, как правило, стремится забыть унижение и боль и уйти от любой возможности их повторения.

Как правило, подобные экзекуции бурно обсуждаются. Чем громче обиженные ребята проорутся, тем быстрее они интуитивно поймут: то, что знают двое, знает свинья, более того, лающая собака не кусает. Вот весь пар и вышел задом.

Не стоит забывать и еще одну мелочь. Все, что не замешано на деньгах, — не опасно.

Еще раз подчеркну, что нельзя говорить о задаче на подавление, используя отвлеченные понятия и обстоятельства, каждый раз в каждом случае существует конкретная тактическая обстановка, от нее и надо плясать в принятии решения.

Как по-вашему, нужно ли проводить моментальное тактическое планирование своих действий, если вы комплексно оценили обстановку как «предварительно агрессивную» и ожидаете нападения либо готовите его сами, чтобы упредить действия вероятного противника? Учтите критически малое время, отведенное вам для принятия решения.

Если у господ специалистов нет соображений по данному вопросу, то я наберусь наглости и попробую самостоятельно решить эту задачку.

Абсолютно одинаковых тактических условий не существует, всегда есть опасность неправильной оценки ситуации либо ее необычного дальнейшего развития. В этой связи очень удобны предварительные «ключи перехода». Их использование означает, что вы рассматриваете выдуманную или подсмотренную ситуацию со всех сторон и определяете ее важнейшие моменты. Я перечислю их.

- Необходимость перехода к силовой агрессии.
- Возможные пути подхода и отхода.
- Предположительный способ нейтрализации противника или противников.
- Обоснованность применения оружия.
- Использование тактических особенностей «театра военных действий».
- Тактические ограничения при подавлении противника. Психическое подавление, травмирование или уничтожение?
- Первые показания и алгоритм действий при задержании вас и ваших противников, правовая сторона вопроса.
- Доврачебная помощь в случае...

Отработав данный пакет задач, надо оставить его в голове с определенным названием, ну, скажем: «Пьяные дяди в парадном».

В реальном случае, который вполне может приключиться в парадном, могут измениться персонажи и возникнуть новые незначительные тактические ограничения, а так вся задача уже продумана, план действий имеет достаточно законченный вид. Этот план выполняется сразу после принятия решения о подавлении противника. Не может быть никаких сомнений в правильности решения — все, оно принято, теперь до конца!..

Вы спросите: а вдруг этим дядям просто захотелось слегка развлечься? Крови они и сами до смерти боятся, может быть, имеет смысл их не калечить в данной конкретной ситуации?

Позвольте уточнить: а как именно вы узнаете, что именно им хотелось? Неужто попробуете? В том-то и дело, что у данной ситуации есть степень серьезности, а у этой серьезности есть косвенные признаки. Как раз их я и пытаюсь опознать, запомнить и выработать предварительно систему подавления. Если вы внимательно прочитаете то, что я тут накропал, то обратите внимание на «тактические ограничения».

Как уже писалось, можно думать и полчаса, но есть вероятность, что вашу задумчивость потревожат ударом бутылки по голове. Размышления в бою смертельно опасны, и я уже достаточно много говорил об этом, но принятие решения о подавлении агрессии не может приниматься необоснованно, хотя бы во избежание возможных ошибок.

Какой из этого выход?

Да очень простой: тактический анализ типичной ситуации. Выявление определяющих признаков и есть цель этого анализа. То есть проводить анализ, выявлять признаки и размышлять о формах и «глубине» подавления супостата мы должны заранее, а при возникновении самой ситуации заниматься только визуальным контролем обстановки и выявлением «ключей» для принятия решения на подавление. Это быстро, коротко, надежно и во много раз уменьшает возможность ошибки.

Дело в том, что мои сценарии будут, скорее всего, строиться на именно моих знаниях и умениях, прикладном опыте и, самое главное, на технических предпочтениях. Но ваша цель состоит вовсе не в том, чтобы выяснить, как Кочергин убьет врага в случае чего, а в том, чтобы самостоятельно и методически грамотно подойти к проблеме предварительной прикладной подготовки. Любая моя находка, более того, мое удачно завершенное подавление в конечном итоге начнет мозолить вам глаза, отвлекая от столь болезненных и крайне важных собственных решений, основанных, скорее всего, на подсознательном анализе личного опыта, пускай даже пятилетней давности.

Одно могу сказать точно. Не пытайтесь сделать «на улице» то, что еще никогда не делали хотя бы в зале. В идеале ваш арсенал должен состоять из приемов, хотя бы раз принесших вам победу. Это ваш бесценный капитал, он с вами до гробовой доски, его даже пропить будет сложно, потому что ваш, потому что достался вам в бою, пусть даже спортивном, но бою, где перед вами был реальный противник, и он реально рухнул.

Что толку от того, что я буду рассказывать о методах сближения и контроля дистанции при подготовке атаки головой, если вы ни разу не видели, как зубы высыпаются и нос трещит от этого удара.

Самый верный путь — свой!

Знаете, как определить, что ты действительно чего-то добился в прикладной подготовке? Это становится ясным, когда ты даже не имеешь представления о том, что будешь делать в следующую секунду, но точно знаешь, что делать не будешь, и уверен в том, что в схватке отдашь все силы и умения без остатка. Это и есть мэцкей сутеми — тотальная решимость идти до конца.

Вы боялись в детстве уколов? Вот именно, что да! А сейчас почему не боитесь? Что, собственно, изменилось? Да прежде всего то, что теперь вы знаете, что такое, скажем, дантист или как болит пробитая голова. Да мало ли что — просто вы не раз переживали гораздо более сильные и неприятные ощущения.

Проведите-ка очень простой эксперимент. Зажмите один палец в тиски и потихоньку закручивайте, а второй колите иголкой. Вопрос: на какое ощущение вам будет плевать? Правильно: на слабейшее. Вот так и с негативными психическими состояниями. Чем больше опыт их преодоления, тем менее вероятны состояния ступора или паники. Вот только не следует забывать о том, что ощущения следует обновлять. Даже высококлассный боец после приличного перерыва начинает моргать на удар.

Если бы страха как проявления инстинкта самосохранения не было, то мы бы вымерли, потому что не соизмеряли бы опасность и свое поведение. Страх в подавляющем большинстве случаев неосмыслен и безусловен. Так вот, этот самый страх следовало бы даже выдумать, хотя бы для того, чтобы научиться его преодолевать волевым путем и уберечься от фатальных глупостей.

Как относиться к опасности? Этот вопрос наверняка стоит перед каждым вменяемым человеком, так как более или менее опасные ситуации окружают нас постоянно. Если вы думаете, что я сейчас опять затяну свою любимую арию про мэцкей, то ошибаетесь. Не затяну. Однажды я услышал совершенно

гениальную формулировку: «Если боевая подготовка не похожа на игру, то это плохая боевая подготовка». А невеселых игр не бывает, если, конечно, это не игры на деньги.

В этой связи хочется продолжить логическую цепь и сделать совершенно определенный вывод: к трудностям и опасностям следует относиться весело. Именно так: по-идиотски ВЕСЕЛО! Весело драться, весело получать по физиономии, весело зашивать рассечения, с юмором относиться к потенциальным и реальным противникам. Это не исказит и не уменьшит реальной силы соперника, но позволит избежать нагнетания внутреннего напряжения перед боем, каким бы важным он ни был. В конечном счете как мы относимся к проблеме, так мы ее и решаем! И здесь важен именно ваш индивидуальный подход. Хочешь — ядом дыши в окружающую среду, хочешь — радуйся до слез возможности сражаться. Не важен процесс — важен результат!

Давайте попробуем разобраться, для чего рождаются мужчины. Знаю-знаю: чтобы на дорогих машинах кататься. Но вот честно подраться, получить в морду или набить ее супостату — это же весело! Вы попробуйте это понять и тогда почувствуете, что в этом есть здравый смысл, задача из мрачновато кладбищенской превращается почти в приключенческую! Хотя это вовсе не означает, что снижается степень самооценки или исчезает ответственность при принятии решения. Попробуйте — это же весело!

Я ведь предупреждал вас о том, что писать буду как умею, да? Вот так и пишу, часто повторяюсь, особенно если речь идет о важных вещах. Повторю еще раз: практически всегда не бежать — рациональней, чем бежать. Все разговоры на тему изматывания противника бегом несерьезны, даже если это касается дамы. В любой ситуации важны причинно-следственная связь, мотивации и ролевая игра. Если вдолбить себе в голову, что никто не смеет делать то, что вы не разрешите, то и раздражение по поводу хамского поведения будет более чем уместным и действенным. Даже насилуют чаще всего девиц, уже заранее изрядно перепуганных. Страх — это первый шаг к беде.

Да уж, мне, лысому и толстому дяде, хорошо говорить. Пацаны на пляже ко мне не пристают — это верно. Но все-таки попробуйте прежде всего провести предварительный ментальный тренинг, проиграйте ситуацию, вплоть до фраз и жестов — но в голове, а затем уже на природе, глядя на приближающихся ребят, повторите все, глядя в их сторону.

При разговоре избегайте быстрой речи и высоких интонаций, каждое слово должно быть словно гиря, а взгляд направлен мимо объекта, всем видом демонстрируя спокойное пренебрежение.

Поможет это вам или нет? А откуда я знаю, если это все на восемьдесят процентов зависит от того, кто именно и как говорит и кто именно отвечает.

Пардон за прямоту, но вам знаком такой предмет, как тактика? Если не вполне, то *я* уточню, что доминирующим действием, приносящим победу, является атака. Вы скажете: можно атаковать, отступая. Да, знаю-знаю, есть куча примеров в военной истории, где хитрость отступления вполне побеждала тупость наступления, да хоть бы Кутузов, например, под Москвой. Но я в который раз спрошу вас!

Кто вам сказал, что вы бегаете быстрее сразу всех противников?

Кто вам сказал, что у них нет огнестрельного оружия, куска трубы, камня, способных полететь вам в спину?

За сколько секунд вы обычно вырубаете набегающего противника и с каким временным интервалом противники обычно бегут друг за другом?

Единственный способ поменять ролевую установку сводится к тому, чтобы напугать противника не стереотипным поведением, а именно желанием драться! Самый простой способ заставить мчаться за вами пятнадцатилетних пионеров — это испуганно припустить от них.

Не готов давать советы, да и с какой, собственно, стати? Я всего лишь говорю о том, как поступил бы сам. Только вперед с криком «банзай» или, на худой конец, «ни шагу назад!». И это не тупая бравада, а реальные факты из жизни, позволяющие мне до сих пор... скажем, писать в этой книжке всякие напыщенные гадости.

Если вы моряк, то ваша подружка неминуемо морячка. Если вы «драться не умеете, но очень любите», то вполне логично провести инструкторско-методические занятия с прекрасной половиной на тему: «Это должен знать каждый». Пусть она усвоит элементарные вещи, перечисленные здесь по пунктам.

1. Милая дама никогда не лезет в драку — даже разнимать.

2. Милая дама в идеале отходит на пару метров от обожаемого спутника при первых признаках любой агрессии.

3. Она никогда не бежит и не орет. Догоняют именно то, что орет и бежит, иногда в это даже стреляют.

4. Милая дама, случайно встретившая вас на улице, не кидается радостно вам на шею, если вы делаете вид, что ее не узнаете. Она понимает, что вы просто не хотите привлекать к ней нежелательное внимание.

5. У милой дамы всегда что-то лежит в сумочке, и это что-то

она держит в руке, а руку в сумке, пока ее герой дубасит супостатов.

Странно, но у меня лично присутствие очаровательных «слабых звеньев» только усиливает агрессивные проявления.

Самые жестокие палачи НКВД были женщины, да простят меня милые дамы. В бодигардинге женщина, работающая «на первом номере», принимает решение открыть огонь на поражение гораздо быстрее и аргументированнее любого мужчины. Вы когда-нибудь видели настоящую женскую драку? Это же просто ужас!

Все это сказано мной лишь с целью уяснения концепции и направленности психической подготовки при отработке противодействия женщины реальному нападению. У женщины (и это совершенно очевидно) существует комплекс неполноценности по отношению к более сильному и первичному во многих отношениях мужчине. Именно поэтому, уж если женщина принимает решение сопротивляться, стрелять, резать и т. д. (видимо, я выражаюсь несколько брутально), она делает это с максимальной жестокостью, а это, в свою очередь, как раз и является основным требованием, предъявляемым при обучении подавлению любой алармовой ситуации. То есть побудительный мотив самообороны в полной мере заложен в каждой даме, располагаясь где-то внутри женской ранимости и беззащитности. Дайте даме реальное оружие самообороны, и...

Эй, ну, где там эти маньяки?..

Ладно — ждал, что спросите, но так и не дождался. Сам скажу, что есть принцип отражения и принцип сокрытия.

Если человек досаждает вам так, что вы чувствуете дискомфорт, поставьте перед собой воображаемое зеркало, направленное отражающей поверхностью на этого типа. Сразу после любого неприятного контакта следует попасть под проточную воду — в душ, например, но не стоит забывать о том, что вода — мощный энергоноситель, так что никаких горячих процедур. Вода только холодная! Какая прелесть — с морозца в январе под ледяной душ.

Второй способ жесткий — я никогда им не пользовался. Если противник явный и агрессивный, зашейте его в воображаемый кожаный мешок. Да, непроницаемый черный кожаный мешок... Толстыми серыми нитками через край... Затем не забудьте распороть эту упаковку и попросить прощения у того, кто там оказался.

Данные методы совершенно не доказаны и прокатывают явно не со всеми, более того, я считаю их буквально демоническими и

сам не пользуюсь, но лучше знать и не применять, чем не применять, потому что не знаешь.

Ненависть и страх идут рука об руку везде, где налицо реальная опасность... И это, видимо, нормально. Убеждать человека не поддаваться этим порочным чувствам — все равно, что запрещать ему вздрагивать в случае, когда рядом с ним в кустах вдруг выстрелил гранатомет РПГ-7. Ваши советы наверняка будут признаны логичными, но у того, кто их получил, не будет никакой возможности ими воспользоваться.

Ваше право ненавидеть врага или воспринимать его как «цель», но дело в другом. Как только ненависть становится побудительным мотивом, так сразу вы перестаете быть хозяином своей головы. Профессионал не имеет права на горячую голову, хотя никто не вправе запретить ему иметь горячее сердце. Знаете, как определить настоящего солдата? У него скучные глаза, никакого огня наружу — все внутри. Такой и выживет, и задачу выполнит, а у кого «буря мглою небо кроет», у того вероятность ошибки выше раза в два, а то и в три.

Нет, это я не умничаю, а всего лишь делюсь увиденным.

Профи в нашем случае не тот, кто получил деньги за чью-то отнятую жизнь. Это тот, кто выжил, причем не важно где — на улице, в бою и т. д. А ненависть...

Есть такой анекдот.

Интеллигентному грузину поручили зарезать поросенка, а он начал его хлестать ладошкой по морде.

— Биджо, ты что делаешь? Зачем свинью мучаешь?

-- А пусть он мне ответит, а то я как-то стесняюсь просто так резать.

Выживать и бороться за жизнь без ярости нельзя, но ненависть слишком уж долгоиграющая и нестабильная мотивация. Деланно жестокие люди, как правило, просто трусы. Тот же гениальный (без кавычек) Майк Тайсон признавался, что до жути боится своих крупных противников, вот и торопится их уложить в первые пять минут.

Нет, я никого ни в чем не упрекаю и не читаю нравоучений.

Есть такая собачка — ягд-терьер, немцы, кажется, вывели это чудо. Песик очень напоминает маленького похудевшего ротвейлера. Завидев другую собаку — плевать какого размера, — этот вывих генетики исходит пеной от желания ее разорвать. Причиной этому не ярость, предпосылок для азарта нет в принципе, просто этот карапуз по-охотничьи ненавидит все живое.

Ягд очень талантливый норный боец, он душит лису или барсука на раз, а затем рвет убитое животное на части, прямо в

норе, вытаскивая куски на поверхность.

Да, ягд замечательный боец —слов нет, но что ему мешает быть настоящим продуктивным охотником? Да безмозглая ненависть к противнику! А вот уравновешенная такса и лисичку задавит, и шкуру не попортит. Если психические процессы, происходящие в башке какого-либо индивидуума, носят крайние проявления, жди беды. Ненависть — это темные очки разума.

По натуре я белый, почти уравновешенный бультерьер, который ленив настолько, что не знает, что такое ненависть, хотя ярости в нем столько, что хоть анализами торгуй.

А знаете, какой самый неприятный сценарий развития силового конфликта? Да тот, который начинается с фразы: «Пошли выйдем!» Благородный хулиган приглашает вас померяться всем, что можно измерить, бить его внезапно как-то неудобно, но не стоит забывать нескольких простых вещей.

- Противник может быть вооружен, и выход из помещения, скорее всего, ему необходим для незаметного извлечения оружия.
- Он может быть не один, и на улице вас ждут его веселые друзья.
- Никто не станет гарантировать, что это не похищение со столь интригующим сценарием вводной части.
- В случае «нечаянного» и серьезного повреждения противника у вас не окажется свидетелей происходящего, а стереотип «потерпевший правее уцелевшего» сработает явно не в вашу пользу.

Когда в общественном месте к вам пристает буйно-помешанный тип, следует как можно меньше рассуждать и уговаривать.

Дождитесь поворота супостата спиной, резко догоните его, плотно захватите левой рукой его правый локоть и, развернув, громко заявите: «Попрошу оставить меня в покое!» Резкий поворот и громкий голос, как правило, катализируют агрессию, ускоряют ход событий. Так как правая рука в захвате, ждите удара левой. Вы накрываете его своей правой сверху и аккуратненько прикладываетесь головой или локтем с одновременным натягиванием левой на себя. Выходит, что бить-то начал он, а вы активно пытались предотвратить конфликт и всего лишь достаточно бурно сопротивлялись, чему имеется куча свидетелей. Моментальная реакция на агрессию всегда — я подчеркиваю: ВСЕГДА — лучше ожидания и вторичной роли ягненка, ведомого на заклание!

Чтобы научиться защищаться, надо сначала уметь атаковать.

Умение думать и подготовка психики — это, мягко говоря, не

совсем одно и то же. Мой первый взвод, тогда еще танковый, состоял из Хамракуловых, Тимурмуезовых и Абульбигеновых. Хорошие были ребята — исполнительные, по-русски говорили с трудом, потому как все из глухих татарских и коми-пермяцких деревень, образование условно среднее, знания об окружающем мире еще условнее. Так вот, говорить о том, что данный солдат должен думать, — значит, наделять его правом принятия решения, пускай даже в узкой части общей тактической задачи.

Ни в коем случае! Только условные инстинкты, привитые боевой подготовкой!

Вы слышали, как стреляет танковая пушка калибра сто двадцать пять миллиметров? А пять, десять пушек?.. Я далеко не гимназистка, но когда услышал в первый раз, то выронил снарядный ящик, и это с учетом того, что в училище я пришел, отслужив армию, то есть далеко не «одуванчиком».

Когда начнут рваться снаряды и засвистят пули, выполнит задачу и выживет самый обученный, а не самый умный. Самый умный, скорее всего, спрячется в норку или в плен сдастся. Голова — штука темная, и приказ «Вперед!» часто означает: «Иди и умри!» Как вы думаете, почему солдатик выполняет его и погибает? Родину любит, — говорите. Не смею не согласиться, вот только я не Родина. На смерть его командир посылает, думающая голова изо всех сил судорожно сопротивляется: «Куда! Назад!», а ноги уже бегут вперед, потому что обучены хорошо. Это называется групповым взаимодействием. Зомбирование, если совсем по-научному.

Чем боец побеждает противника? Скажем так, двигательным аппаратом. Чем этот аппарат управляется? Центральной нервной системой, и прежде всего психикой. Любой сбой в нетренированной психике моментально отражается на действиях двигательного аппарата, оттого и ступор — ничего удивительного. А интуиция — слишком тонкая субстанция, чтобы пытаться измерить ее линейкой, хотя лично мне очень нравится ее определение: неосознанный анализ уже имеющегося опыта.

А вот вам рецепт по поводу сказанного.

При наступлении немотивированных приступов беспокойства проведите максимально объективный анализ «окружающей среды». Если вы готовы к борьбе за жизнь и не сделали ничего такого, за что платят жизнью, значит, у вас просто маниакально-депрессивный синдром. Какая удача — вас вылечит добрый дядя доктор!

Что происходит, когда на меня кидается собака? Я от неожиданности кидаюсь на нее, точно так же, как бью прямой в темноте в сторону, где что-то пошевелилось. Однажды я

разговаривал с агрессивным, не вполне вменяемым человеком и вдруг обратил внимание на то, что он почему-то лежит без чувств. А мне говорят:

— Он сказал: «Ну и чего ты, козел, моросишь тут не по сезону», ты чего-то там сделал, а он и рухнул, как старый забор.

Я не знаю, что именно сделал, я даже не успел понять это, но оно мне и не нужно. Где-то в глубине психики сработал очень тонко настроенный механизм, и дядя начал плеваться зубами.

Мы действительно боимся не смерти, а страха перехода в нее, не боли, а ее ожидания. Чем больше боли «между делом», чем ближе край пропасти, тем меньше шансов испугаться злой собаки.

Вытеснение страха возможно лишь тождественным по силе ощущением. Никакая медитация не дает такого мощного эффекта, как психическое давление и негативный прессинг. Даже жаль, что «изобрел» это не я.

У меня на руках уже умирал мальчик, у которого от болевого шока дико падало давление, и он практически УМИРАЛ ОТ СТРАХА ПЕРЕД БОЛЬЮ! И знаете, что сделал изувер Кочергин? Я не стал слушать призывы о вызове «скорой помощи», я тупо схватил его за ногу и поволок в душ, где включил холодную воду, кинул его тельце под струю и стал бить ногами, приговаривая: «Подохнуть решил?! Ты, блин, и подохнешь, но только не с перепуга, а оттого, что я тебя на куски порву!..» Через пару минут остатки сознания парня перепугались еще больше и вдруг решили выжить.

Это запредельно? Да, на сто процентов! Не для нормальных людей — сто процентов! Кочергин — идиот, а как же! Но парень-то жив, что и требовалось.

Он потом говорил:

— Меня еще никогда так не били, и когда я «поплыл», то так испугался, что стал задыхаться и сознание терять. Если бы Кочергин не был страшнее того, что испугало, похоже, так бы и «ушел».

У него были сломаны ребра, имелся ушиб мозга. Все это на фоне дикой усталости и отсутствия кислорода в душном помещении.

Это наш подход. Я никому не советую заниматься тем, чем занимаемся мы. Это очень тяжело и очень страшно, гораздо страшнее любого реального поединка. Но тем крепче уверенность моих парней в том, что реальный бой их уже ничем не удивит.

Нет, никакие они не монстры — люди как люди, даже спят иногда. Сон не заменим ничем, даже если вы станете адептом секты марсиан-гуманоидов, питающихся космическими лучами и

посещающих Луну в ясные летние ночи. Так что могу посоветовать «вырубиться» вполне естественным образом на десять-пятнадцать минут где угодно и как угодно, и поверьте: станет гораздо легче. В бытность советским солдатом я ухитрялся спать стоя и даже дремать при перемещении в строю. Это спасает — не глобально, но спасает.

Для спортсмена сон — это, пожалуй, вторая после питания «дисциплина», способная очень серьезно повлиять на результаты. Чем сон продолжительней, тем лучше — это без всяких сомнений. Знавал я людей, двинутых на медитации и ловящих «тонкие энергетики» в четыре-пять часов утра. Хорошие ребята — пускай ловят, лишь бы курить не просили. Лично я сплю при первой возможности и первых намеках на усталость, хотя с возрастом стал спать меньше и тревожней, видимо, недоплачиваю налоги. Это вполне позволяет в мои годы, не такие уж и малые, живенько сучить ножками и вибрировать ручками.

Хорошо отдохнул — хорошо поешь и не пропускай тренировки. Всего-то и делов!..

Из отзывов сторонних наблюдателей складывается впечатление, что наша деятельность есть продукт спонтанных всплесков насилия, призванных загнать человека в угол с целью поглядеть, выберется он из него или нет. Это не совсем так. У нас нет ни одного тактико-технического решения, не подвергнутого тщательному научному анализу и синтезу. Все, что проходят ребята, сначала было апробировано на мне и на наших сотрудниках, заметьте, из числа добровольцев. Вся техника тщательнейшим образом отработана с учетом рациональности и естественности, причем имеет вполне доступное даже для рядового обывателя векторное и конструктивное обоснование.

Психический прессинг, так всех удивляющий, из той же оперы. Это опять-таки осознанное решение, призванное минимизировать временные затраты и обострить восприятие обучаемых.

Выхожу я как-то из парадного, вижу дядю, роющегося в телефонном щите.

— Уважаемый, — говорю, — вот вы вчера тут то же рылись, а потом у моего товарища на телефоне параллельно повисла какая-то бабуля с внучкой, и хрен убедишь их прервать обсуждение лекарств от поноса.

Не поднимая головы, дядя в резиновых сапогах процедил:

— А мне это «по пояс». Пиши заяву, может, если время будет, загляну когда-нибудь.

— Что значит «по пояс»?! Узлов накрутил, а теперь еще и вызывать тебя надо?!

— Отвали, — сказал грубиян, так и не удосужившись взглянуть, кто разговаривает с его задницей.

Знаете, каким был, по легенде, последний концерт Паганини? Маэстро вышел на сцену, поднял инструмент и замер в оцепенении. Через несколько мгновений он очнулся и с трудом промолвил: «Все, сыграл...» Опустив скрипку, Паганини устало побрел за кулисы, больше на сцену он не выходил. За эти секунды он в уме сыграл всю партитуру. Сил и желания на реальное исполнение у него уже не осталось....

Так вот и я.

«Левой в затылок, голова, ударившись о щит, отлетает назад, правая подхватывает подбородок по ходу движения, резкий поворот, затылок на грудь и всем телом вниз, прямолинейно прессуя темя к груди хама. Шейка заунывно хрустнула и оборвалась, ноги застучали по бетонному полу и затихли, синеющие пальцы вцепились в край куртки, да так и не расцепились».

Все это пронеслось в голове за долю секунды, но лысый бугай даже не заострил внимание на этом привычном виртуальном наказании невежливого дяди. Повернувшись и не вступив в перепалку с люмпен-пролетарием, он пошел своей дорогой с чувством абсолютно выполненного долга. Хамоватый телефонист остался жив-здоров. Всем было хорошо...

Умелые ребята так безопасны именно в силу того, что любой идиот, пытающийся забрызгать их слюной, уже «умер» раз пять-шесть, оставаясь при этом живым, что есть очень комичное зрелище.

Теперь про крик и вопли, каковых имеет быть достаточно при проведении тренингов. Они имеют вполне прагматическое применение и обоснование.

Подобным образом создается негативное давление на обучаемых, уже мною упомянутое и призванное мобилизовать все ресурсы и обострить восприятие. Цель эта достигнута, не верите — читайте отзывы.

Только орущий подобным образом преподаватель может быть совершенно уверен в том, что его слышит человек с уже отбитой головой или с частотой сердечных сокращений в двести, а то и двести двадцать ударов в минуту.

Только подобным образом обучаемые понимают, кто есть их руководитель, и именно поэтому, находясь под жестким давлением и контролем, не допускают опасной, не разрешенной

руководителем самодеятельности, что, с учетом темы, вполне обязательно. Именно благодаря подобным мерам мы избегаем серьезных травм.

И вообще, какой командир вам нравится больше? Сидящий в шезлонге и на пальцах вкрадчиво объясняющий, как вы должны учиться умирать по его приказу, или тот, который, прежде чем приказать что-либо, демонстрирует на себе то, на что обрекает обучаемых, и кидается в то же пекло с тем же настроением, что и бойцы? Ну, не могу я не орать, когда переживаю за каждый удар, каждое попадание или промах.

Я вовсе не готов говорить о гениальности нашего подхода, потому что это и так ясно, но могу заметить, что лучше преподать хокутоки за три дня мы на сегодня не умеем. На мой предвзятый взгляд, описанный тренинг позволяет освоить очень содержательный и эмоциональный материал. Рекомендую попробовать всем, хотя бы для того, чтобы убедиться в неправильности нашего подхода и правильности своего.

Хочу сказать еще и о том, что людей мучаю не на голодный желудок и не все время! Подобные «убиения эго» хороши как скачкообразные этапы подготовки, итоговые семинары например, но принимать данный метод как единственно верный и продолжительный по времени — опасно. Предел есть у всего и у духовных сил в том числе. Одно дело, когда под присмотром тренера дядька мчится «по краю» пять дней, и совсем другое, когда он пытается делать на протяжении пары месяцев. Вот вам пример.

1986 год. Я проиграл соревнования, ну и решил себя наказать: стал бегать каждое утро по пятнадцать километров — по четыре минуты на километр, итого час! Кто бегал, тот поймет все глубину этой аферы. Причем в моменты, когда мне казалось, что ноги встают, голова тихо спрашивала: «Ну что, сдох, доходяга?» В ответ на это «доходяга» резво начинал убивать свое эго, скрипя зубами и свято веря в то, что после подобных тренингов выносливость его поднимется до небес.

Короче, через месяц забегов вес мой упал ниже семидесяти килограммов. Кто меня видел, тот поймет, что столько весит мой скелет. А выносливости хватало на пробежку от кровати до туалета, затем наваливалось полуобморочное состояние и т. д.

Последовательность, постепенность и разумность!

Не стоит путать наши семинары с нашей ежедневной работой. Жестокости и там до жути, но нагрузки всегда в рамках приличий, потому как расписаны макроциклы и идет эволюционный учебный процесс.

Человек реализует в бою все, что может реализовать, это и есть предпосылка для победы. Имея запредельный арсенал, но не умея им пользоваться, погибнешь у дверей оружейной комнаты, так и не решив: стоит ее открывать или нет. Все, что сохраняет здоровье, повышает духовные и физические составляющие личности, все это путь к победе — победе над собой и потенциальным противником.

Когда человек просит прощения за то, что наступил на ногу соседу по автобусу, это более чем прилично и обоснованно; когда, сделав пакость, ребенок лукавит и хнычет, — это способ уйти от ответственности. Сильные люди — добрые люди! Визгливость есть косвенное подтверждение наличия комплекса неполноценности.

Умность человеческая — субстанция необъективная, штука темная и, скорее всего, самонадеянная, а насчет прощать или не прощать — это дело сугубо личное. Одно дело — воробей, простивший слону, что тот на него нагадил, а другое — Миямото Мусаси, уехавший на лодке с острова, на котором яростно разминался юнец, мечтавший обессмертить свое имя, зарубив самого Великого.

Доброта — это и есть сила, так как человек принимает решение не потому, что его навязали, а потому, что считает себя сильнее, умнее и добрее других, пусть даже при этом выглядит глупее злобного и самоторчащего окружения.

Нет, я никого конкретно не имел в виду.

Поверьте: как бы грубо это ни звучало, плевать мне на всяческих супостатов, когда есть на свете гораздо более неприятный и гадкий человек — я сам. Это не позерство, я совершенно уверен в том, что единственный человек, кого я имею право критиковать со знанием дела, — это я сам, так как никого не знаю лучше. Эта лысая образина не перестает удивлять меня очередными гадостями, обижает людей, проявляет немощи и слабость, жрет водку и совершает опрометчивые поступки. Честное слово, я не знаю человека, который бы мне так не нравился, как не нравлюсь себе я. Считаю эту позицию более чем конструктивной для себя лично: именно она позволяет мне оставаться в рамках приличий и не допускать фатальных глупостей. По этому поводу меня уже обвиняли в надуманности и садо-мазо. Не готов это обсуждать, но и скрывать свое мировоззрение не считаю нужным. Я просто имею на него право, именно оно позволяет мне двигаться вперед, даже не задумываясь об уже достигнутом. Те, кто меня знает, надеюсь, подтвердят, что самовлюбленности и амбициозности у меня, как у утюга — кроме

пара, ничего внешнего.

Хотя, может, я и ошибаюсь. И вообще прошу простить за лирическое отступление, наверное, музыкой навеяло.

А теперь я вкратце расскажу про просто Диму просто из Тольятти.

Дурак дурака видит издалека. Ко мне часто приходят странные люди, и я в общем вполне к таким привык, но вот чтобы появился вполне нормальный дядька, да еще и с желанием не поболтать «о главном», а здесь и сейчас решить: «могу или не могу», — это было тогда для меня впервые.

Пришел, значит, Дмитрий, обычный инженер, с вполне вменяемым лицом и вполне отчетливо говорит:

— Хочу на себе попробовать ваши наработки по пограничным состояниям.

Да сколько угодно! Ни его состоянием здоровья, ни мотивациями я не интересуюсь принципиально. Если вдруг человек сам «не вернется», я его, милого, на пинках к жизни верну. Поверьте: опыт был — и вполне успешный!

Так вот. Взял я одного из тренеров (сто двадцать килограммов мяса!), взял знаменитый шнур, привязал один конец к шведской стенке, второй дал в руку тренеру, надеваю петлю Дмитрию на шею и сообщаю правила игры:

— Дышать носом громко, чтобы я слышал, когда ты сдохнешь. Башку вперед наклонить, чтобы шею не сломать и сосуды не полопались. Как начнешь за

сыпать, я тебя, милого, отделаю палкой, чтобы не смел мне тут сдыхать раньше времени!

Дима, избиваемый мною, провисел в петле почти тридцать секунд. Точно, правда, не засекали, да и не во времени дело — человек за жизнь боролся!

Он упал с открытыми глазами лицом на стенку, причем отключился достаточно глубоко, не было даже судорог. Дыхание не возвращалось, я принялся лупить его по лицу ладонью. Возврат был резкий, с явной гиперактивностью, он подскочил и начал уверять, что все в порядке, он типа вроде как и не падал.

При падении Дима получил гематому брови, ему грозил непрезентабельный синяк, а надо после по делам отправляться. Я попытался спустить кровь шприцом, но там было капиллярное кровотечение — упало всего две капли, что делу помочь не могло. Я предложил рассечь бровь ножом, вменяемый на вид Дима согласился, и я разрезал ему бровь немедленно.

С разорванной шеей, разрезанной бровью и синими от ударов ногами, но очень гордый, Дима уехал через пятнадцать минут

после нашего знакомства.

ВОТ ДЛЯ ТАКИХ ПАРНЕЙ Я И ЖИВУ!!!

Самое гадкое, чем изобилует мир, — это дрязги и сплетни. Когда один «великий» гадит в сторону коллег, он моментально становится еще более «великим», — это он так от большого ума считает. Морды им всем не побьешь, судиться — вообще явная глупость, гораздо прагматичней следующий подход.

Один старый и мудрый уголовник, видя мое негодование по поводу слухов и сплетен, распускаемых о моей персоне, однажды флегматично мне заметил:

— Тебе это в лицо кто-нибудь говорил?

— Нет.

Ну, а чего ты тогда кипешуешь? В задницу! Пускай хоть заорутся, лишь бы в харю не базлали. Пукни на них для острастки и забудь!..

Я не противопоставляю спорт и прикладуху, а скорее пытаюсь оградить прикладуху от «спортивного мышления». Когда в спецназ берут инструктора по боевой подготовке лишь потому, что он мастер спорта по кикбоксингу, меня это повергает в уныние. Я сам мастер спорта уже два раза и очень буду стараться стать им в третий, но тем не менее все эти пресловутые пятые даны и мастерские значки имеют крайне отдаленное отношение к реальному бою.

И это замечательно, как говаривал наш президент. Мухи отдельно, котлеты отдельно!

Я совершенно уверен в том, что спорт более чем необходим, потому как дает нешуточную и вполне объективно проверяемую базу, более того, позволяет человеку научиться побеждать хотя бы в условных боях. Если этот человек захочет, то пойдет дальше, не захочет — а что он, собственно, потеряет?..

Да, мы учим убивать — точно так же, как учат убивать в военных училищах, тирах, играх в казаков-разбойников, с экрана телевизора. Но с одним маленьким отличием — мы учим убивать, «убивая» самого обучаемого. Прежде чем он научится вырывать зубами кусок шеи противника, не раз сам попробует, что такое укус. Поверьте: это даст объективную точку отсчета в принятии решения — стоит ли...

Прошу не прогнозировать, буду ли я избивать ребят, толкнувших меня в сугроб, очень может быть, что всего лишь переливисто хохотну и побреду на нетвердых после тренировки ногах до дому до хаты. Незачем использовать вполне реальное мощное оружие для поражения малозначительных целей.

Если вам не надоело, то вот еще пример.

Иду со службы, срезаю дорогу по тропинке около почты, через сугроб, навстречу два пьяных парня, один без верхней одежды. Он резко поворачивается ко мне, зачем-то вытягивает обе руки и заявляет:

— Курить дай!

Я так же резко рефлекторно поворачиваюсь и наиспокойнейшим голосом вещаю:

— Закорючки резко не поднимай, потому как могу с перепугу в репу засадить. Расколешься до задницы, как стеклянный, а дальше сам распадешься.

После этого «стихотворения в прозе» я, естественно, остановился, дабы не поворачиваться спиной к ребятам. Они, не проронив ни слова и так и не закурив, засобирались по каким-то важным делам, а я побрел «с работы усталый».

Все живы, никто не умер, слова имели успех, я никого не съел, ножиком не потыкал. Да, еще никто не закурил, снизив тем самым вероятность заболевания раком и уменьшив диаметр треклятой озоновой дыры.

Если человек прочитал Гегеля, проникся его диалектикой и это спасает ему жизнь, помогает в общении и принятии решений, что в этом плохого?! Если айкидо с его вселенской улыбкой ликвидирует конфликты и решает споры — отлично, если это реально работает, а не есть плод самокодирования, то есть самообмана. Как можно судить об ударах головой, преподаваемых пафосным извращенцем, не умея их применять, не пройдя через то, что критикуешь? Взглядом со стороны... Хм, а вот готов на пари утверждать, что вас это напугало. Именно напугало, и не во «внутреннем протесте пацифиста» тут дело, а в том, что улыбаться и убеждать себя в эффективности улыбки — безопасней и не так страшно, как учиться противостоять удару головой. Последнего можно добиться только через знание того, что же такое удар головой!

Хотя вы безусловно имеете право на собственное, вполне интеллигентное мнение по этому поводу. Нам, колхозникам, сие знание не по умишку будет, мы вот друг друга кулачищами не вполне мытыми лупцуем.

Пограничные состояния — это тренинг, позволяющий снять ступор при работе с реальной опасностью. Более того, просто сдохнуть в петле было бы слишком легко. Я заставляю людей бороться за жизнь: как увижу, что «уходит», так и айда его дубасить, скаженного. Он меня больше смерти бояться будет и

начнет карабкаться по этой склизкой стене, то есть научится бороться даже тогда, когда уже почти умер. И не потому, что я его уговорил, приведя веские и логичные аргументы, а потому, что бороться, кусаться, шипеть и царапаться — менее больно и страшно, чем пытаться скиснуть и испустить душок.

Хрен у меня помрешь — с того света зубами выдеру!

Есть моменты в жизни, когда нельзя — категорически нельзя! — думать, потому что при сложившихся обстоятельствах вы не имеете на это права! Какая разница, что с вами будет, когда вы разорвете человека, избивающего ребенка, какая разница, что случится, когда вы кидаетесь спасать жену, «заслуженно» убиваемую мужем. Ни при каких условиях нельзя терпеть унижение вашего человеческого достоинства, потому что, уйдя однажды с матюками на ушах, завтра вы по аналогии обоснуете себе, почему можно закрыть глаза, когда подонок насилует вашу жену!

Не сметь думать, не сметь рассуждать! Посадят — сядете и отсидите, но выйдете человеком, а не куском дерьма.

Тысячу раз говорил себе: «Вот ведь чуть не залетел, могли бы и срок припаять влегкую, а потом бы оказалось, что все было совсем не так, как оно выглядело».

Вот уж хрен! Как выглядит, вот так оно и есть, и плевать мне на больные почки этого ублюдка, вынудившие его опростаться в подъезде. Эта тварь только что нагадила не на пол, а на все, во что я верю и за что готов драться хоть с автодорожным катком, — и плевать мне, чем эта драка закончится. Часто приходится драться для того, чтобы драться, а не для того, чтобы победить, если вы МУЖЧИНА, конечно.

Немного вспылил и не жалею!..

Crazy, — говорите. Что ж, вполне может быть. Но уж как умею, так и живу. От жира не бешусь, но у меня есть то, что не отдам и не продам, — мое человеческое достоинство, без которого моя жена не будет со мной жить, а ребенок перестанет меня уважать. Зарабатывать деньги можно и на унижении перед начальством и перед чертом в ступе. Так вот, этого ничего не будет, если у вас есть то, без чего нельзя считать себя Человеком, — Достоинство. К тому же смелым везет. Не факт, что будет везти всегда, но я не жалею ни о чем, что делаю, так как никогда не делаю ничего, не обдуманного заранее, чтобы потом голову не напрягать. А я и не напрягаю, потому и ору:

— Не сметь думать, когда думать уже не имеете права!

Хотя выбор за вами — ждите, когда вас опустят как следует, может, тогда проснетесь!

Как вы думаете, какой рекорд у меня в части подраться с дружной компанией, ась? Ну нет, не тридцать. Всего двенадцать. При этом мне сломали ребра, схлопотал ушиб мозга, от лица остались просто воспоминания. Мне было всего восемнадцать лет, при мне начали тупо избивать знакомого парня... С того времени ничего не поменялась: я рад тому, что не успеваю думать о всяком несущественном дерьме, когда при мне оскорбляют человека, причем мат я, скорее всего, пропустил бы мимо ушей, да и просто развязное поведение — вовсе не показание к ампутации.

Теперь пару слов о том, как определить степень серьезности намерений нехорошего человека.

Начну с уже упомянутой английской поговорки: «Лающая собака не кусает». Когда начавший было ругаться человек замолчал и вроде бы собрался уходить, он явно пытается замаскировать свои намерения. Очень нехороший признак: руки в карманах или запахнутые в верхнюю одежду. Взгляд под ноги либо мимо вас при разговоре — верная примета уже принятого решения. Размахивающий у вас перед носом руками подвыпивший идиот и не собирается вас ударить, хотя надо быть начеку — вдруг, падая, зацепит.

Но это все визуальный контроль, гораздо интереснее конвенционный способ определения потенциального противника, о котором тоже сейчас расскажу, если вы не возражаете, конечно.

Этот самый конвенционный анализ есть вторичный продукт визуального контроля. Под конвенцией понимается бессловесная договоренность, не требующая подтверждения. Ну, например, если вы гражданский человек, то вы чаще всего и не спрашиваете себя, какими законными актами закреплено право ОМОНа бить вас дубиной по заднице. Вам и так все ясно, хотя этого вам даже и не объясняли. Встречая незнакомого человека, вы начинаете моментально производить анализ этого персонажа, пытаясь отнести его к одному из основных конвенционно закрепленных типов и соответственно выстроить свои с ним отношения. Как говорится, встречают по одежке.

Например, «ботаник», то есть инженер-очкарик, бандит, работяга, студент, военный, пенсионер и т. д.

Этот самый конвенционный тип напоминает ярлык, который вы вешаете на конкретного человека. А вот теперь представьте, как может быть студент одновременно военным. «Да курсант!» — скажете вы и будете не правы! Курсант — это только и только военный, ярлык не может носить дуалистический характер, чем он конкретнее и яснее, тем легче его уложить в голову.

Я не пытаюсь сейчас рассказать, как должен происходить

процесс «опознания» окружающей социальной среды, скорее я примитивно пытаюсь рассказать, как человек определяет степень опасности тех, кто его окружает.

Любое нападение, а особенно профессиональное, остро нуждается в элементе внезапности. Внезапность — это всегда реализация скрытых намерений, но их маскировка никогда не бывает абсолютной. Например, на протяжении всей вашей жизни к вам ни разу не подходил приятный работяга в ватнике, соответственно, не произошло ни одного позитивного события, связанного с личностями подобного типа. Я прав?

А отсюда вывод: если в вечернее время вам навстречу порывисто стремится человек в ватнике, следует как минимум остаться к нему лицом и старательно сохранять среднюю или дальнюю дистанцию. Я сознательно выбрал самый грубый пример.

Теперь давайте поговорим про более тонкие вещи. Человек в приличном костюме пытается поехать с вами в лифте. Перечислим пункты визуального анализа: часы, кисти рук, ботинки, свертки, сумки, портфели, цветы, футляры, тубусы и т. п., прическа, костюм.

Часы хорошо характеризуют внутренний мир человека. Прагматики надевают спортивный хронограф с кучей шкал, самовлюбленные и сексуально неспокойные личности — золотые швейцарские безделушки, отечественные золотые будильники носят торгаши среднего звена, дешевые китайские — желчные скептики, позолоченные броские часы — военные и милиция. Эти определения достаточно условны, но все-таки часы неплохо определяют характер человека.

Кисти рук демонстрируют характер и боевой опыт. Разбитые руки никогда не остаются в прошлом, то есть даже достаточно зрелый человек может запросто перейти к рукопашке, потому что руки в шрамах чешутся, видимо, всю жизнь.

Именно ботинки, а далеко не цепи и кольца, указывают на уровень благосостояния человека. Да надень ты хоть мантию королевскую, но ботинки подсознательно выберешь по средствам.

То, что человек держит в руках, тоже ярко его характеризует. Тащит, допустим, юноша роскошный букет роз, так сразу ясно становится: жених!

Чем важна прическа, что она может сказать о человеке, сами подумайте, не все же мне разжевывать.

А вот костюм говорит не столько о том, кто этот человек, он показывает, на кого именно данный субъект хочет походить!

Если у дяди в приличном костюме недорогие ботинки и разбитые кулаки, да еще сверток в руках, то вполне возможно,

что он от вас что-то сейчас захочет и пытается подобраться поближе. Ладно бы он был с одиноким цветком и бутылкой шампанского, можно было бы предположить, что это он к Светке — ну, та, что живет этажом выше, ну, к этой безотказной, как трехлинейная винтовка. В случае конвенционных несоответствий сразу повернитесь лицом к дяде, можно проехать до последнего этажа, лишь бы спиной к нему не оказаться.

И самое главное! Никто и никогда не имеет права протягивать к вам руку, тем более хватать вас. Дотрагиваться до человека могут только очень близкие люди. Когда кто-то пытается просто взять вас за руку, он пытается прикинуться вашим близким или сразу ставит вас на низшую относительно себя ступень. На этом эффекте поставлена профессиональная суггестия цыганок. Похлопывание по плечу или положенная на него рука усыпляют вашу бдительность по тем же «доверительным» причинам.

Как говорил Козьма Прутков: «БДИ!» Ну и зри в корень, конечно, ищи конвенционные несоответствия.

Зачем человек орет? Да он, бедолага, таким образом строит межличностные отношения. Когда прищемишь палец дверью, рявкаешь коротко и невнятно, потому как орешь-то на самого себя.

Проведите-ка опыт. Поставьте перед собой, например, бюстик Ленина и попробуйте его «обложить по маме». Уверяю, получится это более чем неубедительно, почувствуете сами. А вот в процессе специализированных тренировок я вполне могу безосновательно «смешать с анализами» даже черепашку, лежащую в зимнем анабиозе.

Ну и к чему это я? Да к тому, что если дядя вдруг заверещал, то, во-первых, это значит, что вы явно сильнее. Я сказал: сильнее, значит, так оно и есть! Не надо хныкать по поводу рахита.

Во-вторых, это не он орет, а вы позволяете ему это делать. Я в таких ситуациях обычно говорю себе: «Надо же, как ты зашелся-то, сердешный. Ну что же ты, зайчик, так верещишь? Видать, гениталии в авто отсидел, да и баба тебе явно не дает, потому что от тебя, милый, чесноком прет, да и сопли у тебя уж сильно злобно блестят. Вот и блажишь, бедненький...» У меня от умиления иногда аж слезы на глаза наворачиваются.

Не спешите отвечать на вопросы и уж тем более не пытайтесь брать инициативу вербального общения в свои руки. Человек чаще всего гораздо глупее, чем он думает, и я в том числе. Обычно, не находя обратной связи, он в бурном темпе изливает свои доводы не более трех минут. Если терпеливо и участливо ждать, то вскоре он начнет повторяться, причем с этой секунды его энергетика тает, как собачьи какашки по весне. Вы видите, что

дядя сдувается, участливо улыбаетесь и спрашиваете:

— Ты что-то несвежее спорол с утра?

Дядя при этом обычно оживляется и лепит в ответ что-нибудь типа:

— А чего ты на меня орешь?

— Дружок, когда я ору, кони с перепугу падают и помирают, а где ты здесь видишь дохлых коней?!

Объелся борзянкой — облейся холодной водой и в люлю, а то и до членовредительства недалеко. Эвон что в мире творится, а ты голосишь, авиацию противника привлекаешь... — ну и так далее.

Короче, бюстику Ленина следует вовремя превратиться в китайского догматика — великого Мао!..

У меня было семь сотрясений и один ушиб мозга и еще контузия. Видели конструктор «Лего»? Так вот, правая сторона лица у меня состоит из вот таких кусочков. Спасибо профессору Андрианову, что это не очень бросается в глаза! Все сотрясения я получил в пору спортивной и не только молодости, ну, а ушибы и контузии — по причине любви к Родине, это не шутка. На пятом десятке лет я свободно получаю удары в голову голым кулаком — есть у нас такой тренинг — и этому же могу научить любого желающего, но с условием, что ему не жалко черт его лица.

Сотрясений у нас не бывает, здоровью нашему многие позавидуют. Соль в том, что мы это здоровье не используем, а методически уверенно и вполне оригинально создаем. Большинство из того, что я делаю, — в петле вишу, головой народ двигаю, предметы всякие на себе и об себя ломаю и т. д. — могут и всякие там йоги. Но они все народ жутко таинственный, а я не делаю из своих умений никакой тайны, потому что ее просто нет. Так, скажем, я свободно держу на животе и пахе вес до четырех центнеров. Ставлю на себя упитанный народец — четырех мужиков по сто килограммов каждый, при этом еще могу переворачиваться под ними и... никаких потерь. Хотите научиться за пятнадцать минут — вперед! Все, буквально все, чему я учу, имеет абсолютно практический смысл, здесь нет никакой мистики и таинственного бреда, более того, все это я прежде всего опробовал на себе. Все, кто меня знает, надеюсь, это подтвердят.

Мы не хвораем, чего желаем и вам!

Действительно, надо следить за здоровьем, давать себе разумные нагрузки, еще неплохо периодически проверяться у доктора, надевать шарф в мороз... Стоп, это уже не то.

Я не очень понимаю, как человек может ходить учиться бить

людям морды и одновременно до ужаса бояться получить по морде самому. Садясь в машину, надо понимать, что всегда есть риск разбиться насмерть. Занимаясь БОЕВЫМИ искусствами, к различного рода травмам надо относиться... э-э... философски, то есть с определенной долей фатализма.

Мои ученики осознанно шли на то, чтобы потерять сознание, и приобретали уникальный опыт борьбы с инстинктом самосохранения. Они доверяют учителю, а учитель идет самым радикальным путем, который действительно приносит эффект в максимально сжатые сроки.

Рукоприкладство, а также бой с применением оружия — вообще самые радикальные вещи, которые может позволить себе человек, защищающий свою жизнь, это всегда самый последний и самый жесткий его довод. Не подходить к обучению радикально нельзя, это просто преступно по отношению к ученикам. Ведь они столкнутся с тем, чего никогда не видели и не испытывали, а мудрого учителя рядом точно не будет, поэтому они, скорее всего, проиграют в реально жестокой ситуации.

Здоровье, безусловно, штука важная, но далеко не главная. Это вообще очень отвлеченное и расплывчатое понятие. Здоровье можно потерять в любую минуту, и стоит ли эта вещь того, чтобы над ней трястись? Разумный подход — да, конечно, стоит! Но этот подход действительно должен быть разумен, а не продиктован слепым инстинктом самосохранения. Как ни парадоксально, но люди, трясущиеся над своим здоровьем, никогда этого самого здоровья не имеют.

«Великие мастера» так и останутся для меня суровыми пожилыми азиатами с портретов, висящих на видном месте. Я не знаю, что они умели на самом деле. Нет, я не тыкаю в патриархов грязным пальцем, но предпочитаю доверять вещам, которые видел сам. А у нас не детский садик, всех, кто приходит к нам, сразу откровенно предупреждают о методах тренировочного процесса.

Если парню ломали нос на тренировке, а потом сломали и в реальной драке, то это фигня — будет драться дальше, а вот если размякнет, то тут же ногами и затопчут. Это не значит, что нужно переломать каждому ученику все, что у него имеется, но определенный негативный опыт такого порядка должен иметься. Более того, без него не обойтись в процессе тренировок, направленных на подготовку бойца, а не на общее оздоровление и приобщение к экзотике белых кимоно.

Вы ведь живете не в Голландии и не в Швейцарии, поэтому рискуете стать инвалидом, даже выходя за хлебом в булочную.

Травм на тренировках, как ни странно, бывает немного,

серьезных я пока вообще ни одной не видел.

Кстати, когда я занимался тайским боксом, был такой случай. Двое ребятишек —один под центнер весом, другой чуток поменьше — в перерыве, пока тренер отошел, затеяли шуточный спарринг. Один маханул кулачком чуть выше, чем надо, и партнеру нос раскрошил. Резюме: причина возникновения травмы не всегда заключается в жестокости или жесткости, часто это зависит от состояния собственного ума и тела. Да и здоровье зачастую не есть то, что от рождения дадено, а то, что сам приобрел.

Теперь о том, как не моргать, а это очень серьезная часть психической подготовки бойца. Расскажу о собственных впечатлениях.

Инструктор и обучаемый становятся друг напротив друга в боевой стойке. Инструктор в перчатках для рукопашного боя начинает наносить ученику легкие удары по лицу. Задача ученика: не прятаться от ударов, не моргать, то есть не зажмуриваться при виде кулака, летящего к собственному драгоценному лицу, не уклоняться. Темп ударов постепенно возрастает, они наносятся все чаще и чаще, не сильные, но чувствительные, темп возрастает еще больше, так, что кулаков практически не видно, одни лишь тени, которые быстро-быстро стучат по башке. Задача ученика все та же: не сломаться, смотреть на инструктора, держать голову посаженной в плечи, не закрывать глаза.

Есть еще одно милое упражнение из той же оперы, но задача ученика состоит уже в том, чтобы уклоняться. Двое стоят друг напротив друга на коленях, один только защищается, может мотать головой, закрывать лицо перчатками, задача второго — наносить реальные удары в лицо в рваном ритме в произвольном порядке. Очень хорошее упражнение, позволяющее освоить уклоны от удара.

Кто сказал, что подход *кои но такинобори рю* правильный, — неужели я? Никогда такого не говорил! Я всего лишь утверждал, что верю в него. Согласитесь, это не одно и то же! Более того, я часто и осознанно упоминал о многих интересных аспектах других стилей, и меня всегда расстраивала агрессивность мастеров по отношению друг к другу.

Будучи вменяемым человеком, я всегда пояснял, что данная система не может быть широко популяризована. Я постоянно уговариваю ребят, особенно молодых, сначала посмотреть, обдумать и лишь потом сделать вывод о возможности тренировок именно у нас.

Да, мы иногда «убиваем» друг друга, но вовсе не для того,

чтобы выяснить, что же из этого получится, скорее мы реализуем эти самые жесткие, нет, даже жестокие формы обучения, стремясь к его максимальной эффективности, причем делаем это только после предварительных исследований, в том числе и медицинских! Мы не кружок садомазохистов, а научно-исследовательский центр, причем внебюджетный, в котором трудятся доктора наук. Порой мы делаем пугающие вещи, но, поверьте, не от удали пустоголовой, а для достижения совершенно конкретных тактико-технических задач. Более того, могу с гордостью сообщить, что в части прикладной (специальной) подготовки российская системная база на сегодня ведущая в мире, что доказано проведенными сравнительными исследованиями! Нагло надеюсь, что имею к этому успеху некоторое отношение. Даже для выполнения учебно-технического задания «Производство скальпированной раны шеи при помощи зубов» мы пишем обоснование, приводим доказательную часть и план-конспект, в котором указаны ограничения либо их отсутствие.

Именно жестокость нашей методики заставляет меня отказывать женщинам, которые хотят у нас заниматься. Дело в том, что женщина всегда должна оставаться женщиной, во всяком случае я очень этого хочу. Признаюсь, что даже эмансипацию и стиль «унисекс» считаю злостным угнетением половых и детородных функций.

Я достаточно долго жил за рубежами. То, что там сделали суфражистки, преступно. Дамы шпалы там, конечно, не кладут, но какое же это свинство, когда в одной семье имеются два бюджета, и как анормально, что обворожительная девушка не может понять, что ты за ней ухаживаешь.

Господь создал даму из ребра первого мужчины. Хотите верьте, хотите нет, но сделано это было для того, чтобы мужчина не хандрил. Я не против сильных и самостоятельных женщин, я категорически против «мужиков в юбках» и даже не в физическом смысле, а в плане характера и поведенческих проявлений.

Я не против того, чтобы женщины занимались именно боевыми искусствами, но бои без правил, *кои* и войсковой рукопашный бой я бы к «искусствам» отнес очень... относительно. Для дам вполне подходят правила WKF (сетокан), ну и занимайтесь на здоровье.

Насчет равных прав — это все к мужу, настоящему или будущему. Среди моих учеников женщин не может быть в принципе, так как лично я не вижу ни одного объективною основания для занятий дамы такой «грязью». У нас была девушка, которая за полгода настырного хождения убедила меня, что должна ходить на тренировки. Она занималась, неплохо освоила технику, но кидать ее в драку я как человек психически нормальный не стал, следовательно, она не занималась *кои но таки-нобори рю,* а всего лишь была рядом. Не думаю, что хоть одна женщина еще раз убедит меня принять ее в профессиональную группу. Возможно, это мужской шовинизм — какое милое определение! — но мне неприятно зашивать милое женское лицо, лопнувшее от удара головой.

Хотя у нас есть программа стритфайтинга и «ножа» для дам, но нет полуконтакта, масок и перчаток. Вы только представьте себе, голубушка, как бы я смог работать с вами, скажем, локтями, а уж о зубах и подумать страшно. Наверное, я слишком категоричен в отношении женщин и нашей «грязи», но играючи в тренировочном процессе расколоть даме голову... Нет уж, увольте — у меня ведь мать есть. Для женщин абсолютно необходимы разумные ограничения в спортивном поединке.

Специальная физическая подготовка, прикладная борьба,

прикладная ударная техника, защита, психотактическая подготовка — вот основные дисциплины, преподаваемые на наших занятиях, перечисленные по порядку.

Я поясню, почему преподаются именно эти предметы именно в такой последовательности.

Общая и специальная физическая подготовка — это базовые звенья обучения во всей специальной подготовке, практически в любой системе. Без них ни о какой борьбе и речи быть не может, поэтому она и поставлена следующим номером нашей программы.

Что такое борьба? Это тактико-технический арсенал действий, призванный управлять балансом противника и «вязать» его агрессивные проявления. Для борьбы характерны длительные по времени напряжения (Инь-энергетика), характерные для защитных действий, то есть борьба по сути своей — это очень активная защита. Более того, благодаря своей энергозатратности, достаточно равномерной и длительной, она значительно поднимает физическую выносливость и психическую устойчивость.

Ударная техника формируется из надежных, простых по исполнению ударов, обладающих единственным общим свойством — внезапностью, достигаемой за счет скорости или техники выполнения. Люди падают не от самых сильных ударов, а от тех, которые они не заметили. Ударная часть атаки ведется, как правило, со средней дистанции, готовя «почву» для перехода в силовую борьбу.

Чтобы иметь представление о защите, следует прежде всего уметь бить. Меня умиляют школы, занятые разработкой методик противодействия ножу без отработки действий непосредственно с ножом. Сперва научись бить, а уж потом, возможно, поймешь, как защищаться!

Психотактическая подготовка проходит через все разделы и имеет по сути единственную цель: добиться от слушателей понимания отсутствия выбора в ситуации «сдаться или не сдаться». Самый страшный человек, которого вы знаете, — это вы сами. Именно вы мучаете себя вредными привычками, обижаете близких и совершаете необдуманные поступки, после которых некая «группа товарищей» запросто может искалечить ваше тело. На всех наших занятиях вы прежде всего учитесь уничтожать собственное сопливое «Я». Когда оно умрет, вас будет трудно напугать или заставить сдаться. Просто то, что вам придется пережить на тренировках, по силе и продолжительности ощущений навряд ли произойдет в реальной жизни.

Попадаются иногда люди, шибко похожие на воплощение

«американской мечты», то есть сидят они себе в дерьме и мечтают вдруг выиграть в лотерею, не озаботившись даже купить билет. Какая прелесть! Буду говорить исключительно о себе. Я не верю в то, что мной не оплачено деньгами, кровью или чем-то еще, и в своей незамысловатой жизни руководствуюсь благоприобретенной истиной, точнее, доктриной «маленького подвига». Хочешь быть лучше — не жди подарков от окружающей среды, соверши маленький подвиг для себя, начни улучшаться сию секунду, делая это осознанно, а не под воздействием потусторонних сил или какого-то наития. Кто виноват в том, что страна, в которой ты живешь, такова, какова она есть? Да, собственно, ты и виноват. Где тот самый маленький подвиг, совершенный для детей и внуков и, что самое забавное, для себя, любимого?

Очень трудно изменять окружающий и всегда противный мир, зато работать над собой даже в мелочах — сущее удовольствие. Начните с того, что, не дожидаясь понедельника, бегом в зал железяки ворочать. Прекратите сию секунду дым из носа пускать, перестаньте материться, ведь вы же этим ртом едите!

Надо же, на ходу сочинил пару заданий, которые можно выполнить за эту самую секунду! Поверьте: то, что добыто через лишения, потерять очень трудно, а вот деньги, выигранные в лотерею, всегда пропиваются стремительно и с большим чувством. Меняясь сам, меняешь и окружающую матрицу.

Теперь еще несколько слов об ответственности общества за жизнь, здоровье и благополучие каждого своего члена Может, оно и не очень в тему, но ведь живем-то все мы именно в том обществе, какое имеем. Так вот, сия ответственность формируется на основе традиций, религиозных убеждений и законодательных актов, принятых в данном обществе и согласованных с бдящим государством.

Как вы думаете, через сколько времени в Германии приезжает полицай на место избиения бюргера его подвыпившими соплеменниками? Если не знаете, то я вам скажу: не позже, чем через пять-семь минут. А как же он, полицай этот, столь желанный в такой ситуации, узнает о столь гадском нарушении федеральных законов? А ему бабушка позвонила из ближайшего дома. А зачем она, «сознательная», позвонила? А затем, что не бюргера ей жалко, а премия ей полагается за своевременный... э-э-э... доклад в полицию. Так что порядок и законность в этой милой стране находятся под неусыпным контролем материально обеспокоенных бюргеров.

В Швеции материальный уровень большинства граждан

настолько высок, что человек, попавший в тюрьму и просидевший там больше пяти лет, считается инвалидом и ему выплачивается пенсия. На всю эту скучную страну есть одна стойкая банда аборигенов, которая выметает под заказ магазины, потом дружно садится в кутузку на очередные пару лет, а затем опять выметает магазины, — тоска!..

А в России вы хрен дождетесь, пока милиция приедет для возбуждения уголовного дела и поимки виновных. Социально-экономические условия в нашей пьющей стране вполне соизмеримы с Диким Западом времен его колонизации. Созданный СМИ образ лихого бандита вполне приятен подрастающему поколению. «Крыши» на предприятиях постепенно переходят в аренду МВД, так что шпана помельче голодает, а поэтому нам следует ждать реанимации уличных разбоев и грабежа. В подавляющей своей части население вооружено хотя бы отверткой в кармане, в этой связи подвыпивший работяга вполне может превратиться в удалого разбойника. И самое главное, никому в этой стране не стоит верить, кроме родной мамы, все остальные рано или поздно напакостят.

В этих милых условиях следует помнить, что неспасение собственной жизни, данной Богом, есть тяжкий грех! Надеяться, кроме себя самого, не на кого, ждать глобальных изменений не приходится. На классический русский вопрос «что делать?» может быть только один ответ. Надо перестать витать в иллюзиях и задуматься о безопасности себя и своей семьи!

А как ищет преступничков наша милиция?! Да по старинке. Если партизан трое, то один из них — обязательно предатель. Еще они знают первый принцип римского права: «Кому выгодно». Как вы думаете, почему маньяков годами поймать не могут? Да потому, что их сдать некому и мотивов у них нет. При таких методах раскрытие уличного преступления, совершенного внезапно и в одиночку, практически невозможно. Нет ни предварительного мотива, ни соучастников, готовых прибежать с докладом.

Вам, наверное, уже жутко надоели мои умствования, к тому же постоянно повторяющиеся, но я все-таки скажу еще раз, что никогда не призывал к агрессии и совершенно уверен в том, что самые сильные люди — самые добрые. Вот я, например, сама доброта и скромность, просто душка.

А что, разве нет?..

Как долго я терплю слюнявые разговоры случайных

попутчиков, находящихся «под газом», насколько терпимо отношусь к идиотским выходкам гормонально переполненных тинэйджеров, да мне нахамить можно запросто, а я в ответ только улыбаться буду.

А вы знаете, почему это так?

Потому что я знаю наверняка, когда начинается настоящая агрессия, даже если она носит пока вербальный характер. А знаю, потому что вооружен, силен, жесток и опасен — подобное познается подобным. Как только мальчуган лет тридцати решит удивить друзей дерзкой выходкой в адрес лысого, толстого мужичка, вяло перебирающего усталыми ногами, так сразу получит ответ, адекватный нападению, и я так полагаю, что в ближайшие лет пятьдесят он будет крайне воспитан и корректен в отношении себе подобных.

ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА УЧИТСЯ ТОЛЬКО НА СВОИХ ОШИБКАХ, КАК БЫ ОН НИ ПЫТАЛСЯ УБЕДИТЬ СЕБЯ В ОБРАТНОМ. Задача настоящего прикладного тренинга заключается именно в том, чтобы условия, в которых проходит учебный процесс, были максимально негативными. Опыт, полученный подобным образом, неоценим, так как максимально приближен к реальному.

Если сесть на окрашенную скамью, обязательно испачкаешь зад. Если после одиннадцати часов вечера ловить частника, имея нежный запах спиртного, а не вызывать такси, то данная экономия однажды обязательно испачкает ваш зад. Пардон за натурализм, но первое и самое главное правило сохранения жизни сводится к следующему. Не ешьте зеленых помидоров, то есть избегайте фатальных глупостей.

Методика избегания возможной опасности крайне проста.

Мысленно просмотрите свой типичный распорядок дня, выявите его «критические точки». Если избежать их по объективным причинам нельзя, то постарайтесь хотя бы уменьшить риск. Мойте руки перед едой, избегайте случайных половых связей без средств защиты, настороженно относитесь к посторонним и внимательно — к близким, не садитесь и не вставайте спиной к подозрительным личностям. Будьте умными и неравнодушными, потому что глупые и пассивные вымирают.

Я понимаю, что в любом случае вы будете поступать именно так, как посчитаете возможным., даже если Ко-чергин будет завывать от негодования, как пилорама. Нет ничего более неблагодарного, чем давать умные советы, так что, уважаемые, абсолютно все в ваших руках — и еще в здравом смысле.

В начале восьмидесятых годов в Подмосковье была школа, где за две недели учили драться, причем с баснословным КПД. Сам я там не был, но знаю человека, знакомый которого общался с человеком, который говорил, что это точно было.

Так вот, если верить описанию, школа была очень проста и доступна. Приходишь, платишь, и тебе говорят:

— Заплатил?

— Угу.

— Дерись!

Ты начинаешь драться и дерешься... две недели. Потом заканчиваешь драться и понимаешь, что умеешь это делать, причем с разными противниками, с достойной выносливостью, собственным арсеналом и тактикой. Тренер следил за соблюдением приличий и молчал... Очень продуктивный подход, хотя и более чем субъективный.

У большинства результативных ударов нет эмоциональной мотивации, чаще всего они являются сухой реакцией на раздражитель.

Согласитесь, ту скорость, с которой вы отдергиваете руку от кипящего чайника, крайне трудно выработать искусственно. В этом случае рефлекторно работают только те мышцы, которые дергают руку, а те, которые подтверждают ваше усилие, находятся в состоянии естественного покоя.

В чем заключается суть программы по постановке удара? Да в том, чтобы утомить не только ваше желание ударить, но и бесполезно напряженные группы мышц и превратить удар в окончание алгоритма идентификации цели — не более. Ты увидел в амбразуре гадкую рожу супостата, тут же пальнул туда из 152-миллиметровой гаубицы, а частота сердечных сокращений при этом так и осталась на уровне шестидесяти ударов в минуту.

Удачная шутка, не правда ли?

Человек всегда ждет кинестетических подтверждений своей деятельности. Побрился — погладь рожу, содрал зубами стринги — хвать за ягодицу, решил дать в репу — напрягся до мокрых полужопиц. Подумал, что, во-первых, выглядеть так будешь крупнее, во-вторых, удар получится явно сильней. А вышло так, что вот и не бил еще, а уже так устал, что уже и не до драки.

Напрягать свое мускулистое тельце перед и, что особенно ужасно, во время удара — это все равно, что вязать себя по ручонкам-ножонкам собственными же мышцами. Это для вас не есть полезно!

Полное расслабление во время боя — штука просто замечательная. Она может вызвать богатырский храп, что

деморализует противника и вполне может превратить жуткую драку в удачный сон с хеппи-эндом. А для того, чтобы полностью расслабиться в опасной ситуации, прежде всего нужно научиться подавлять собственный страх.

Страх есть реакция на неизвестность или стереотип, вбитый в вас конвенционным способом. Хотите пример?

Вас танк переезжал когда-нибудь? Вы боитесь его наезда на вас именно потому, что такое уже пару раз случалось? Ах, вы сами додумались о последствиях.

Сон разума порождает чудовищ! Это чистая правда! Страх проявления обоснованной агрессии обычно крепится у вас на лбу в виде плаката, и уж поверьте: все негодяи, для которых в силу комплекса неполноценности внешняя агрессия в отношении более слабых биомасс есть завтрак, обед и ужин, будут тереться рядом с вами в поисках конфликта и прогнозируемой легкой победы.

Для снятия данного якоря вполне подходят учебные спарринги — этакий заменитель реального боя. Да хоть борьба нанайских мальчиков, да хоть армрестлинг, но у вас обязательно должен быть противник, а вы должны до треска в заднице пытаться с ним сражаться и побеждать, невзирая на цену, заплаченную вами за эту победу. После вводного тренинга обязателен соревновательный опыт! Вот только не ищите в себе зверя, потому что злоба и ненависть есть обратная сторона слабости и ущем-ленности! Сильные люди — добрые люди, потому что могут себе это позволить.

Иногда случается, что психическая подготовка несколько обгоняет физическую форму. В идеале не боятся смерти те люди, которые ко всему подготовлены, в случае же слабости и вынужденной податливости возникает элемент «опустошения». Кстати, подобный опыт очень полезен, так как, восстановившись, точно знаешь, что такое состояние «не ума» и «не желания». Именно в этих состояниях и существуют самые значительные мастера, именно без всякого желания и страха возможна неосознанная и от этого самая удивительная импровизация в бою. Подобные состояния вовсе не являются проявлением суицидных настроений, это просто новый опыт и новая плоскость восприятия себя как объективной величины, лишенной трусливых переживаний!

Со мной было нечто подобное, сознаюсь: тоже испугался, подумал: вот так убьют, а я даже не расстроюсь. Не дождетесь — не убьют, руки и ножки сами все сделают. Подобная активизация стереотипа «испугался-убежал-выжил» происходит при первом

погружении с аквалангом. Большинство людей даже с загубником во рту все же затаивают дыхание, а попав на глубину, скажем, метров в семь-десять, начинают биться в судорогах, понимая, что всплыть на запасе воздуха, имеющемся в легких, не смогут, а голова еще отказывается верить в баллон. Ничего — чуть позже, после первых панических вдохов все налаживается.

Дух — это важнейший из движущих мотивов. Чем более человек похож на человека, тем мощнее и чище мотивы, которыми он руководствуется, принимая решение, тем большую цену он готов заплатить за него. Отсюда следует, что нам нужна не только боевая практика, совершенно необходимо выяснить, во что верим и как это делаем. Одно в этом вопросе точно — нельзя становиться чище и лучше за чужой счет. Бездумно убивая крыс, не станешь ангелом, в лучшем случае можно стать филином. Так что сначала стоит задуматься над тем, кто мы и зачем живем, а уже потом прикинуть: зачем нам искусство убивать себе подобных?! Только так можно уберечься от ошибок и сохранить свой Дух чистым, помыслы благородными, а руки чистыми, даже если вам придется расчищать нужник нашей ущербной цивилизации.

Важна не только классификация агрессивных проявлений, но и тактические вводные. Так, если ваш пьяный двоюродный брат — прекрасный человек, отличный семьянин — вследствие белой горячки вполне обоснованно перепутал вас с гоблином и взял в руки нож, то он абсолютно опасен и достоин проявлений максимальной жестокости в пресечении его телодвижений. А группа подростков пятнадцати лет, хором процедившая: «Эй, блин, мужик, дай папиросочку закурить — нам всем», достойна заливистого смеха и отеческого внимания, но только до той поры, пока эти хлопчики не начали вас окружать.

В первом примере налицо смертельно опасная бытовуха, во втором — игрушечный грабеж. Что опаснее — вопрос риторический.

И вообще, что есть трусость, а что есть холодный расчет?

У меня в загоне растет кабанчик, я смотрю на него и думаю: «Нет, пока не зарежу, до Нового года подожду».

Это холодный расчет, то есть все, абсолютно все карты в моем рукаве. Если же существует хотя бы умозрительная равность шансов, типа я упал в загон к быку-производителю и, подвернув ногу, неожиданно вспомнил, что у меня кепка NY и майка «Спартак», а сам я индеец-ирокез, вот тут мое инвалидное бегство будет уже трусостью.

Почувствуйте разницу. Кстати, кабанчика у меня нет — это я

соврал.

На случай же появления веселых «бычков» в кармане у лысого евина лежит ножичек — очень неплохое средство уравнивания тактических возможностей, вплоть до перевеса в мою сторону, а с учетом моего душевного нездоровья очень может быть, что и мордасы разрисую. С холодным расчетом!

Человеческая психика — весьма странная штука. Я вот, к примеру, замечал, что если бойцы «варятся» в замкнутой системе, то в процессе «притирания» они начинают отождествлять себя друг с другом, и, когда один поднимает руку, второй падает без всякой наигранно-сти. Беда в том, что иной раз в их среде появляется новый человек, который не в курсе, когда следует падать, и вполне гадко лупит в бороду удивленному «фокуснику».

Сам пару раз так делал, честное слово.

Естественный отбор и селекция, индукция, синтез и анализ — это тот инструментарий, который вполне позволяет создавать относительно новые течения в среде боевых искусств. Но уже никогда на этой планете не родится ничего принципиально нового, если, конечно, у человека не отрастет вдруг еще одна рука или он не научится душить противника внезапно удлинившимся и ожившим членом.

Личность учителя, как правило, и есть содержание обучения, а это ужасно, потому что лишает учеников разума, оставляя им лишь право запоминать увиденное. Любовное копирование кумира отвратительно!

Национальная идея не есть критерий оценки тактико-технических и боевых особенностей системы боевой подготовки! Я готов метать в противника навоз из-под северного оленя, если вдруг окажется, что поедаемые им мухоморы в процессе переработки приобретают свойства отравляющего вещества нервно-паралитического действия. Я постоянно говорю, что лучшее боевое искусство — это метание ядерных боеголовок на дальность и точность, вне контекста национальной принадлежности!

«Узнай дерево по плодам его». Не смотрите, как и чему учат в зале. Смотрите, чему и как научили, и вам все сразу станет ясно. Реальный бой — это лаконичное мерило всего Пути, нет ничего более объективного!

Чаепитие и созерцание полной луны хорошо влияют на шизофрению, но не повышают силу и не помогают выжить в бою. Научитесь побеждать в бою и заслужите право вылечить свою шизофрению созерцанием луны с чашкой чая в руках.

Не верьте на слово никому и сомневайтесь в себе. Самомнение есть привилегия павианов и прочих обезьян.

В своих «гениальных» лекциях я как апологет философской мысли не раз замечал, что инстинкт самосохранения потому и безусловен, что абсолютно необходим, но крайне негативен в части своих гипертрофированных проявлений.

Ах, вам опять нужен пример. Ладно, вот он.

Почему люди стали строить небоскребы? А потому, что они перестали бояться высоты, постепенно привыкнув к тому, что стекло все же не даст им выпасть наружу. В результате человек получил новую свободу существования, в данном случае вертикальную, но стоило шутнику Бен Ладену послать своих соколов, и небоскреб опять приобрел пугающую высоковатость. Уж лучше сидеть в подвале, но остаться живым.

Так и психический тренинг. Даже если опираться на ментальные образы, то вполне можно «подняться в пентхауз», но допущена всего одна ошибка — и вы уже в подвале.

Я совершенно уверен в необходимости управления инстинктом самосохранения и в его практической необходимости. В качестве ключа перехода важно ваше решение, пусть даже заранее заготовленное, потому как любое стихийное событие не лишено опасности ошибки.

Я же говорил, что тысячу и один раз зарекался не лезть в чужие склоки и не изображать из себя рыцаря без страха и упрека, стоящего на страже интересов слабых и униженных. Ага, зарекался, но и в тысяча второй раз лезу в драку, как последний идеализирующий мир молокосос, и бью рожи всякому быдлу перегарному.

Как-то по бедности катался в метро, открывается дверь, а перед вагоном стоят болельщики «Зенита» — крепкие ребята килограммов по сорок пять в количестве человек двадцати. Я как существо неконфликтное гибко и умело, огибая препятствия, пробираюсь между ними, вдруг один тушканчик как саданет мне в спину острым локоточком...

«Надо же, какая прелесть», — подумал я. А что бы вы сделали на моем месте?..

Я повернулся, а когда увидел самодовольную рожу малыша, зачатого по пьянке и обезжиренного жизнью, расхохотался до настоящих слез. Они, ну додики эти, и в вагон-то не собирались, их конфликт интересовал, но, услышав мой хохот, ребятишки как-то сникли и бочком-бочком в стороночку.

Я не ставил перед собой цель бить детей, впрочем, как и хохот не был домашней заготовкой, но все обошлось как нельзя

лучше. А знаете почему? Да потому, что я был совершенно уверен в том, что готов сражаться со всей низостью, имеющейся на этой планете. И не говорите, что впал, мол, ты, Кочергин, в детство, сам знаю, что так и не повзрослел. А объединяться для такой борьбы нам даже и не надо, мы и так уже все вместе, в наших городах, в нашей стране!

Порой желание выжить любой ценой ведет человека путем позора и предательства Плохо ли это? Да, очень плохо. Готов ли я судить тех, кто так поступил? Нет, хотя бы потому, что меня не было рядом и я не доказал обратного. Одно знаю точно. Готовность отдать жизнь за победу, порой совсем даже и «несущественную», — это качество настоящего мужчины, которое должно воспитываться всем укладом жизни мальчика. При этом вовсе не факт, что, имея столь серьезные душевные силы, он начнет играть в «русскую рулетку», потому что осознание ответственности за свою жизнь подразумевает бережное к ней отношение.

Победа любой ценой подразумевает не подкуп и интриги ради сиюминутной выгоды, а цену собственной крови и несущественность этой цены. Выигрывать тяжело, гораздо проще не проигрывать, даже погибая в борьбе. Достаточно просто не сдаваться, именно по этой причине у нас так не любят похлопывания по ковру и именно поэтому наши ребята верещат в удушающих захватах и даже не думают о сдаче, надеюсь, это многие видели.

Понятия о воинской доблести, о мужском достоинстве и чести создаются и культивируются только для того, чтобы люди не метались в терзаниях, когда встает вопрос о жизни и смерти. Эти понятия конкретны, в них нет никакой утопии.

Именно утопия когда-то родила Октябрьский переворот и подняла флаги Третьего рейха. Вы никогда не задумывались, насколько утопичной и запредельно сказочной была идеология гитлеровской Германии? Надо же было догадаться провозгласить свою нацию наследником Атлантиды, выявить оккультные подтверждения этой теории и определить врага в виде еврейства и неполноценных рас, искать артефакты и шаманить для достижения победы над всем миром — и это, имея территорию размером с половину нашего Красноярского края!

Как говаривал Геббельс, чем идея проще, тем она доступнее массам. Deutschland tiber alles. Германия превыше всего, и половина планеты купается в крови, расплачиваясь за чей-то дурной сон про предназначение нации.

Самый главный спор между мной и упомянутым уже Н. А. Шеменьовым, который я выиграл, заключался в следующем.

Николай совершенно категорично утверждал, что «кочергины» рождаются по причине мутаций, а я-то точно знал, каким именно я родился и как мне все это досталось. Не я придумал наш тренинг пограничных состояний, его придумала моя не самая добрая жизнь.

Поверьте: нигде в мире так не готовятся ни бойцы, ни спортсмены, причем жестокость не есть самоцель и уж точно не бальзам для моей извращенной психики.

Жестокость — это эволюционный акселератор, способный заставить человека прожить самые важные минуты в жизни и либо тихо сдуться и уползти хныкать в угол, либо преобразиться до пугающей неузнаваемости, за мгновение стать сильнее, веселее и свободнее. Самые страшные и тяжелые путы — это кандалы наших выдуманных страхов. Мы не боимся получить сапогом в рожу, мы боимся того, что мы по этому поводу думаем, Говорил ведь уже, что сон разума порождает чудовищ. Чем больше мы знаем о боли и ужасе, тем смешнее все это выглядит в наших глазах.

КАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ ЧЕЛОВЕКА, ЛИШЕННОГО ИЛЛЮЗИИ СТРАХА? НИКАК НЕЛЬЗЯ!

Единственное, чего я опасаюсь, — так это того, что по дряхлости лет могу чего-нибудь испугаться... Хрен там, не дождетесь!

У вас есть сын, вы хотите, чтобы он вырос настоящим мркчиной, способным всегда защитить себя. Не жалейте парня, ваши страхи и вполне понятная забота передаются ему в самом уродливом виде. Миролюбие и доброта для мальчика с десяти до пятнадцати лет не самые жизнеутверждающие качества характера. У вас растет генетический лидер, опора семьи, а не барышня обморочная. Именно в силу мужского становления подростки очень жестоки, они вполне по-стадному понимают свое место в иерархии и право силы.

Срочно отдайте мальчишку в любой спортивный коллектив. Не хотите в контактный спорт — не проблема, пусть идет в волейбол, футбол, гандбол — туда, где есть коллектив и существует связь между сверстниками, основанная не только и не столько на силе. Если парень сейчас не научится выживать в среде себе подобных, то так и будет сопливиться до седых ягодиц.

Беззащитность и пугливость — это своего рода психические заболевания, фобии, которыми следует переболеть, причем именно в социальном окружении, а не со шприцом в заднице или в тиши медитаций!

Что, неужели так жалко ребенка? Ну и пусть, поверьте: злобных собак, даже маленьких, пинают один раз, *я* потом обходят, почувствовав остроту зубов на своей шкуре. Да, парень получит то, что суждено ему получить. Сколько раз его будут бить? Да столько, сколько суждено, а в результате он либо сдуется, как улетевшие с веревки трусы, еще недавно надутые, как паруса фрегата, либо научится отстаивать свое мужское достоинство.

Не можешь дать в нос кулаком — бей башкой, кусайся, возьми с собой кусок трубы. Скажете, что это злодейство? Отнюдь, все вполне в рамках подростковых правил. Поверьте: порой жизнь изменяется за секунды — за те самые, когда обидчик понимает, что он уже не будет больше издеваться над малышом. Малыш уже не хлюпик и слабак, когда у него в руках кусок трубы!

Давайте теперь поговорим немного о тактике и технике. Для понимания того, что же из них важнее, предлагаю провести эксперимент.

На стол ставится тарелка с супом, испытуемых назовем «технарь» и «вариативный тактик».

«Технарь», не задумываясь, берет ложку и аккуратно пожирает халявный супец с явно довольным видом.

«Вариатор», на секунду замерев, неожиданно опускает морду лица в тарелку, отпивает половину ее содержимого, затем берет тарелку в руки и хлебает через край, потом, вытерев рукавом губки и прочее, говорит: «Я и ладошками могу, но больно горячий...»

В результате получилось, что суп съели оба, но «техник» не обляпался. Впрочем, «тактик» решил задачу сугубо индивидуально — с огоньком и живостью, причина которых заключается всего-навсего в том, что он не знал, как надо ложку держать.

А вы как супы кушаете? Ах, через соломинку! Восхитительно!

Сперва стратегия, потом техника, за ними — тактика, и никак иначе, видимо, нельзя. Сначала новобранец узнает, чем, собственно, собирается заниматься, то есть какова целевая установка, суть которой в том, чтобы отправить противника в нокаут, причем желательно ногами...

Да-да, извините, ведь это уже тхэквондо, а не *кои*.

Вот это как раз и относится к области осознания стратегии.

Затем человек познает способы решения данной задачи, а это есть осмысление и привитие техники. И только на пике познания он будет способен размышлять о вариациях применения этой техники, что и есть тактика. Без сомнения, пистолетом можно колоть орехи, но как замечательно он стреляет, а сколько имеется

положений для выполнения этой задачи!..

Громила с кулаками до колен, основным ударом которого является левый прямой с издевательским названием стопинг, явно болел корью, когда все изучали, как, собственно, надо входить с ударом в цель и вкладывать ногу при правом прямом, ну или боковом. Все это пропустив, он был вынужден работать на том арсенале, который у него есть, и искать иные пути к победе, нежели «один удар — один нокаут». Вот и «кормит» он своих закадычных соратников левой, благо машина здоровенная — поди поищи такую, а накормив, слегка тычет в лобик и шепчет: «Спать!» После этого они, в общем, и спят. Самое гениальное в том, что делает данный боксер, — это вязкий, моментальный клинч. Как он сам признался: «Обещал маме, что не буду получать в голову». Вопрос: клинч — это бокс или все-таки то, за что наказывают?

Каждый имеет полное право на свою тактику, особенно если она результативна, и никто, а уж тем более я, не вправе тявкать на победителя. Но явные, пускай и нивелированные ошибки «великих» позволяют не совершать их нам, простым смертным. Все-таки удар и еще раз удар, и только потом все вариации гениальных защит или нанесения этого удара, но техника — это то, что стабильно по времени, а значит, именно она подводит последней. Как надежда.

Высшее спортивное мастерство — это максимальная индивидуализация базовой техники плюс устойчивый психотип.

Плевать, за счет чего выигрывает человек. Я всего лишь хочу обратить ваше драгоценное внимание на тот факт, что порой люди вынуждены компенсировать недостатки или узость техники тактическими изысками, ставя себя в жесткие тактические рамки. Но любая скованность, даже гениальная, однажды приведет к тому, что боец треснет и развалится.

Примеры? Да их пара миллионов.

Хамед, привыкший кидать руки с проносом и свято верящий в свою позиционную непогрешимость, просто перестал выступать, так его, бедного, подкосило погибшее самомнение.

Оскар, рубивший до недавнего времени только левой, в надежде на незаурядную скорость вынужден был кардинально пересмотреть арсенал и научиться варьировать тактические ходы.

Технично ли бьет Р. Джонс? Нет, но одаренность этого человека такова, что, как бы он ни лупил, для него это уже техника — отсюда полная тактическая свобода. Широта и проработка арсенала порождают легкость в тактических решениях, не загоняя все устремления в обдумывание того, как бы это поудобнее встать, чтобы ударить слева в голову... А вот

когда хоть слева, хоть справа, да хоть бы и сзади — вот это и есть та самая свобода, в которой боец чувствует себя естественно, как рыба в воде, — куда хочу, туда и плыву.

Поставленный удар — это удар, результативность которого не зависит от угла, высоты и дальности нанесения. Причем это касается всех — абсолютно всех — ударов. Уметь следует все, хотя бы для того, чтобы это умение вылетало само.

Хотя я согласен и с тем, что коронных приемов много не бывает.

Я абсолютно уверен в правильности теории базово-кустовых методов. Именно в рамках этой теории после занятий боевым ножом наши ребята рвутся в хокутоки, а потом почему-то в стрельбу по нашим программам.

Так вот, если исходить из этой теории, то мы придем к следующему выводу. То, что правильно в стрельбе, правильно и в драке.

Стрельба — самый психически напряженный вид спорта, именно подготовленная психика, а не абстрактная стрелковая техника позволяет человеку показывать в ней запредельные результаты. Занимаясь стрельбой двадцать лет, я начал крайне удачно выступать лишь тогда, когда ознакомился с концепцией, а если точнее, с психической установкой «права на промах». Данная концепция вполне укладывается в нашу «минимизацию побудительного мотива», а суть ее в том, что я абсолютно имею право на промах. Да хоть бы и в «молоко» пальнул, но это никоим образом не должно меня волновать и довлеть над моими побуждениями. При потере данного опасения в сознании остается лишь желание получить удовольствие от стрельбы, которое для продвинутого спортсмена заключается в «ровной мушке» и плавном спуске. Кайф при этом ловишь почти физический, отсюда и стопроцентный результат, показанный в некоторых моих соревновательных сериях! Смог бы я так разодрать всю «десятку» на мишени, начни я трястись над желаемым результатом? Нет!

В стрельбе имеется право на промах, в бою же надо говорить о пропущенном ударе.

Вы не имеете права на пропущенный удар в следующих случаях.

- Вы ведете оценочный бой, где нокаут не так уж и важен, а четыре пропущенных в голову удара — это уже иппон.
- Вы неправильно позиционируете голову относительно груди и плеч, и она призывно торчит, как перезрелая вишенка.
- У вас слабая шея, «не держащая удар».
- У вас неподготовленный вестибулярный аппарат.

- Вы не занимались предварительной набивкой корпуса, ног и головы, в результате не умеете держать удар.
- Вы не знаете, зачем вы его пропускаете и почему вы стоите на месте, а не наступаете.

Но вы имеете право на пропущенный удар, если, исполнившись мужества, наступаете на соперника, отбросив активную защиту, как берсерки сбрасывали кольчуги и щиты.

Но ведь и защита может быть разной, например, пассивной. Суть ее в том, чтобы просто-напросто не обращать внимания на все травмы, не способные всерьез повлиять на наши боевые качества. Я повторял и не устану повторять: сломанный нос, порванные брови и выбитые зубы не могут повлиять на нашу решимость смести противника и победить в бою.

Однажды я долго думал, что же такого важного могу показать своим ребятам, причем важного настолько, что это может без лишних заигрываний повлиять на весь путь развития бойца, и решил, что это должна быть пассивная защита! При ее демонстрации я намеренно старался не перемещаться, не разрывать дистанцию и не маневрировать, лишь вяло пресекал руками наиболее наглые брутальные и безнаказанные действия соперника, об ответных ударах речь вообще не шла.

Моя задача состояла в том, чтобы доказать одну простую вещь. Решительного человека нельзя сломить ничем, пока он жив, и уж тем более каким-то там сбитым на сторону носом и расквашенными бровями.

Что есть реальный бой? Это желание уничтожить противника. Если же это не получается в первые секунды схватки, то противник пытается сломить вашу волю массированным нанесением повреждений в ожидании вашего унижения.

Напомню, что унижение противника и есть цель любого конфликта, а смерть — это высшая степень унижения, потому что вы забрали то, что никто добровольно никогда не отдаст и порой готов кушать какашки, лишь бы выжить. Так вот, не имеет этот противный противник никакого права видеть ваше унижение и удивлять вас выбитыми у вас же зубами.

Подумаешь, эка невидаль. Он, бедный, из кожи вон лезет, чтобы выжить, что вряд ли, потому настоящий боец, пусть окровавленный и бесчувственный, обязательно нащупает супостата ручками и учинит над ним нечто пикантное, скажем, «съест ему лицо» умильно щекоча только что разбитыми полученными деснами.

Вот это и есть высшее мужество, мецкей сутэми, тотальная решимость идти до конца.

Я сконструировал данную ситуацию сам для себя, без посторонних просьб, чтобы проверить, смогу ли удержаться от ответных действий, и легко смог, что раньше не получалось. Ребята знают, подтвердят. Надо было выяснить, не потеряю ли визуальный контроль. Не потерял, уж поверьте. Интересно было, хватит ли выносливости. Хватило, хотя и слегка подустал, конечно. Работка-то ведь была не самая непыльная, били в голову все-таки.

Все получилось как нельзя лучше, мой комплекс пассивной защиты сработал на все сто процентов. Я сумел практически не двигаться и не защищаться, принимая удары лицом, раунд за раундом, без особого вреда для здоровья и уж тем более для боевых качеств. По просьбе приятеля я тут же встал с ним в танто дзюцу кумитэ (объяснять не буду, лучше приходите, я покажу) и — ты уж прости, дорогой! — за каких то пару минут не оставил от него «камня на камне», безответно и планомерно раздолбив его со счетом восемь-ноль. И это с учетом высочайших скоростей, на которых велась схватка, и длины его «конструкции», которая на двадцать сантиметров превосходит мою. Несмотря на некоторую усталость, хорошо работал и по головушке, и по личику.

На основе собственного опыта я верю в то, что любой боец получит право на пропущенный удар, вершину психической подготовки, если приложит немного усилий!

Наша концепция пассивной защиты срабатывает и в ситуации, когда защищающийся боец эдак раза в полтора меньше и легче нападающего.

Пусть ваш вес составляет всего пятьдесят килограммов, но, во-первых, в том-то и универсальность атакующей стратегической инициативы, что запущенные вперед полцентнера в силу приплюсовывания кинетической энергии становятся на долю секунды полутора центнерами, и если вы обладаете достаточной техникой, то вполне может быть, что еще и ловко попадете. А во-вторых, пассивная защита, не отвлекая от атаки, позволит вам не заметить пары выбитых зубов и доделать-таки неприятного «слоника».

Мы действуем именно так. Кто знает нашего Сашу Павлова — ну, того самого, который «драться не умеет, но очень любит», — тот поймет, о чем спич. Не было ни одной драки, именно драки, я это подчеркиваю, в которой ему не разворотили бы фейс, но я не разу не видел, чтобы он проиграл. Кстати, вес его шестьдесят восемь килограммов.

Реально бьющему панчеру защита может и не пригодиться, но пускай она будет, ну вот хотя бы пассивная. Чаще всего она

оказывается вынужденным тактическим выкрутасом, но вот решение уйти в пассив должно быть не вынужденным, а именно осознанным.

Подбородок опускаем на грудь и все удары ловим на лоб с широко открытыми от ярости глазами! В итоге каюк тем кулакам, и чем сильнее будет лупить вас супостат, тем этот самый каюк быстрее придет.

Я, будучи эксклюзивным дебилом, проверяю эту методу много лет, и мне она очень нравится, очень. Причем пассивная защита хороша именно в связи с активной. Дорога ложка к обеду, а вилка к ужину, вот и все. Есть время для пассива, есть и для адекватного активного ответа.

Если на вас напала бабушка с ножом в руках, вполне следует сломать этой бабушке ручку и ножик забрать. Опасно входить в положение таких личностей и с пониманием относиться к чужим маразмам!

Дети с кусками труб в руках в связи с реальной опасностью превращаются из милых баловников в «живые цели, появившиеся в секторе ведения огня». Вы принимаете решение, исходя из обстановки, и действуете в соответствии с поставленной задачей.

А вот оказаться в толпе пьяных молокососов — это то же самое, что в колготках лазать по елкам.

Либо мы снимаем колготы, либо не лазаем на елки! В противном случае мы сверкаем рваной задницей на радость нимфеткам.

Поверьте, я ведь и сам в банде шакалил, народу вполне бравого мы тогда порвали — жуть! Причем народец этот и сам мечтал о люлях: то рожи наши им не по вкусу, хотя сейчас и меня бы стошнило от таких физиономий, то матом не верещи, то одеты мы не в то. Понимать надо — это же Челябинск, семидесятые годы! Неравнодушный был народец и драчливый — не то что нынешний. Уличная шпана тогда являлась неотъемлемой частью биосферы грязных пригородов рабочей провинции.

Там, где реальный контакт, там и стресс, там и конфликт. Важнейший момент в прикладной психологии заключается вот в чем: чужие люди не имеют права прикасаться к вам. Я уже говорил об этом, с раннего детства подкорка запоминает позитивные прикосновения близких и негативные — посторонних. Еще раз уточню: если человек сознательно прикасается к вам против вашей воли — это насилие, он пытается вас унизить. За этим, скорее всего, последует дальнейшее развитие агрессии, следовательно, поползновения подобного рода надо пресекать в зачатке.

Мороз около тридцати, еду в поезде Челябинск— Питер, в вагоне жара жуткая, я в тайских трусах и па-фосной форменной майке, плюс цепи, перстни... Короче, только таблички на груди нет: «Не влезай, убьет», красавец-то я известный. И вот в Кирове выскакиваю я в таком виде на перрон, чтобы вдохнуть свежего воздуха. Туземцы в восторге, у них морды все в инее, а тут дебил в пляжных тапках.

Не успел я толком вздохнуть, как ко мне подходит достаточно рослый бомж и что-то бормочет. Надо сказать, что я всегда подаю всем, кто просит, не задаваясь вопросом: пропьет или все же проест мои денежки благодарный получатель? Так вот, предупреждая его просьбу, я ему говорю:

— Нет у меня денег, дружок, видишь: я в трусах спортивных, без карманов...

Каково же было мое удивление, когда он вместо просьбы схватил меня за левую руку, что-то бормоча, и начал меня тянуть куда-то. Тапки — очень скользкая штука, а немытые руки пылкого аборигена — не самая аппетитная штука. Короче, я рванул руку в сторону большого пальца, и алкаш, поскользнувшись, упал в сугроб около опоры ЛЭП.

Встает он и говорит:

— Ну, чего ты так?! Я тебе хотел снега свеженького дать — ты же морж, да?!

Мелочь, а показательная. Поддайся какой другой человек этому напору, во-первых, в снегу бы искупался без всякого удовольствия, а то еще и цепь золотая приглянулась бы кому-нибудь. Никогда не забуду: в новостях показали, как двое бомжей «провели» от рынка мужичка с продуктами и зарезали его в проходном дворе. Они взяли сто пятьдесят семь рублей.

Для того чтобы не попасть в критическую ситуацию и правильно вести себя в местах скопления сограждан, стоит следовать целому ряду достаточно известных советов.

1. Ваш взгляд должен быть отсутствующим, слегка опущенным вниз. Смотреть следует в грудь подозрительного человека. Это дает самый обширный угол периферического зрения, не вызывая при этом ролевого противостояния, ничто так не вызывает агрессии, как «прицеливание взглядом». При встрече с наглым типом в узком переулочке не отводите сразу глаза в сторону, вне зависимости от его наглых ухмылок и поведения, взгляните в лицо и изучающе опустите взгляд до обуви. Потом уже можно «удовлетворенно» отвести взгляд, сделав лицо максимально бесстрастным. Скорее всего, этот тип подумает, что у него гульфик расстегнут, ботинки грязные или... Короче,

раздумий на тему о том, почему вы так явно пренебрегли его вызывающим поведением, будет масса, что и требовалось.

2. Важен правильно подобранный гардероб, минимум либо максимум вызывающих деталей в зависимости от ваших целей и конструируемого типажа собственной личности. Если вы считаете, что вам проще выжить, будучи очкариком, — почему нет? Если вы инженер и член СПС, но вам проще выглядеть крутым парнем — как вам будет угодно. Один старый умный дядька как-то сказал: человек выглядит так, как сам себя представляет. Не могу не согласиться с этой мудрой формулировкой.

3. Наличие средств самообороны столь любовно освещено на этих многострадальных страницах, что не стану дублировать тему.

Вербальная сторона процесса тоже должна быть как следует продумана.

Сударыня, когда совсем нерусский человек кричит вам вслед: «Дэвушка, дэвушка», — это он не вам, это у него так соратницу по бизнесу зовут. Сударь, если подвыпивший люмпен окликает вас: «Слышь ты, козел», — это он не вас, это он козла какого-то зовет.

Не оборачивайтесь, не откликайтесь, не разговаривайте, но и не ускоряйтесь, не создавайте ситуацию «убегающей дичи». Советую также, взглянув на часы, резко поменять курс на девяносто градусов. Боковым зрением вы будете видеть происходящее и обоснуете собственный уход. «Ах, совсем забыл, у меня же дела».

Если вас схватили за руку в общественном месте, не допускайте никакой паники и не вырывайтесь, если только, конечно, вы не собираетесь с большим чувством поправить здоровье агрессору, что с удовольствием иной раз делаю я. Для снижения напряжения вполне достаточно, не вырывая руки, произнести ледяным тоном: «Фамилия?!»

Эта находка была случайной, но работает она удивительно четко, вот только после вопроса следует замолчать. Если гад вас не отпустит, что маловероятно, тогда следует орать и принимать прочие меры для освобождения, если отпустит, опять-таки взглянуть на часы и развернуться на девяносто градусов, но не бегом.

При этом обещание травматической ампутации половых органов злодея неразумно — никогда не обещайте и не начинайте того, что не сможете закончить. На женщин этот момент распространяется в той же мере, что и на мужчин.

Был реальный случай, когда один мой товарищ, у которого, кстати, четвертый дан WKF, решил придурить за дамой и

достаточно навязчиво придержал ее за локоть. Дама разворачивается и начинает деланно подслеповато щуриться, затем как заголосит:

— Павлик, нашелся, Павлик! Сколько лет, как ты мог, Павлик!

Короче, донжуан покраснел, как знамя, и давай от нее тикать. Народ просто животами захворал от хохоту!

Правильное поведение в автобусе и подобном транспорте достигается за счет совершенно конкретных тактических решений.

Входить надо только в заднюю дверь, а не в среднюю и уж тем более не в первую. Во-первых, так принято, во-вторых, войдя, вы попадаете на заднюю площадку, то есть даже при не очень переполненном транспорте вас видит минимум пассажиров, так как они в силу объективных обстоятельств смотрят вперед.

Сидеть не стоит. Лично я сажусь крайне редко — срабатывает офицерская привычка, в форме сидеть неприлично как-то. Ага, сразу нахлынуло былое, и автор нежно потрогал мозоли от эполетов...

Ну, а если серьезно, то встать в случае чего будет затруднительно, а если потенциальных нападающих будет двое и оба достойного веса, то и крайне затруднительно.

Во время боевой подготовки я столкнулся со следующей формой задержания. Один из группы захвата «вяжет» объект, навалившись на него всем весом, но оставив для коллеги сектор поражения: затылок, шея, печень и т. д. Другой с максимальной быстротой и силой начинает «пробивать цель». Почувствовав, что пробили, ребята подхватывают задержанного и вынимают из транспорта.

Так вот, эта схема работает только при сидячей «цели», стоящего человека не так просто «вязать», у него всегда остается место для маневра, пусть и минимального.

Если все же вам пришлось сесть, тем более с дамой, пропустите ее к окну, пусть на ландшафт глазеет, а сами пристройтесь у прохода.

Сидеть следует слегка вполоборота, желание дамы пощебетать со спутником учитывать не стоит. Если устроиться таким образом, тогда сектор периферийного визуального контроля расширяется градусов на сорок пять, а то и на все девяносто. Вставать всегда легче грудью к проходу, а не флангом к противнику. Поднимаясь, можно взяться двумя руками за спинки своего и впереди стоящего кресла.

Сидеть следует в хвосте салона, глядя в затылки соратников

по переезду, а не находясь под их микроскопами. Никогда, ни при каких условиях нельзя вязаться в чью-то частную драку, если, конечно, не бьют даму, старика или ребенка. Дело в том, что узость пространства и качка вполне реально могут свести весь ваш технический арсенал к действию головой и зубами, а этого маловато будет!

Имейте опору за спиной. В идеале в переполненном транспорте следует прижиматься спиной к стене вагона, это позволит вам стартануть с применением опоры в случае необходимости и сопротивляться давлению сограждан лишь с одной стороны.

Прижимаясь к стене спиной, вы видите весь «трамвайный социум», причем с максимальными углами визуального контроля. Зачем это нужно, понятно и без разъяснений.

Продвигаясь к двери, сначала запускайте вперед руку и лишь затем плечо, огибайте препятствия.

Можно провести такой тренинг.

Руководитель находится в голове вагона, обучаемый — в хвосте. Руководитель поднимает и опускает руку, засекая время, обучаемый должен добраться до него с минимальными затратами времени и матюков в свой адрес, продвижение должно быть «обтекающим» и обязательно проходить в одном темпе. Любой сбой чреват остановкой, то есть потерей кинетической энергии.

Крайне важна вербальная окраска передвижения. Хрестоматийным считается тезис: «Господа, осторожней, у меня ведро с краской», но это из области юмора, а вот заявление: «Держите карманника!» вполне позволит вам бежать по головам сочувствующих граждан.

Выяснение чего-либо у человека, сморкнувшегося вам на брюки, — это уже проигрыш. Какая теперь разница, блатной он или не блатной, да хоть в ухо заводной! Любое выяснение отношений и прослушивание арий этого козла, раненного в голову, — это уже насилие над вами. Вы же не покупали билеты на это зрелище и не давали разрешение на концерт в вашу честь.

Если человек извергает в пространство ключевые раздражители, слюна летит, изо рта пахнет, то пора дядю бить. А вот тут как раз и зарыт секрет, суть которого в том, что как только вы научитесь бить, то никакие мысли о выяснении степени крутизны и приблатненности объекта в вашу голову уже лезть не будут. К тому же по бандитским рецептам следует сперва сломать и опустить противника, а потом уж и выяснять, кем был опущенный... с должным уважением.

Я, как всем известно, весь покрыт «зарисовками и натюрмортами». В основе своей это точные копии гравюр,

оригиналы которых созданы в период с VII по XVI век. Если спросите, зачем этот гуманоид такое с собой сделал, то отвечать не буду — это глубоко личное.

Ага, аж скупая слеза потекла по небритой щеке — нахлынуло былое...

Но от себя замечу, что тату — это, пожалуй, тоже элемент подготовки психики, последнее, что может добавить мужик в создание собственного «Я». Если дядя рисует на себе дракона, то, видимо, все остальное он рке знает и умеет. Более чем забавно видеть обезжиренного типа, ни дня не отдавшего физкультуре, со зверскими раскрасками на ребристой спине. Сразу понимаешь, что этот будет убивать долго и страшно, потому что быстро и качественно не сумеет, уставать начнет на секунде второй-пятой! А вообще, мне как человеку православному даже как-то неловко за этот тюнинг, но, как говорится, боишься — не делай, сделай — не бойся!

Каратэ для меня — это огромная часть жизни, всякие там карпы и самураи всегда попадают в контекст, вот только мама сильно ругается до сих пор.

Пока конкретный человек сам не осознает мотивы и критерии своей подготовки, он будет вынужден примерять «чужие трусы», каковыми являются все устоявшиеся стили и направления контактной подготовки.

Настоящее мастерство рождается только тогда, когда процесс из стереотипного и шаблонного начинает приобретать субъективные формы. Надо учесть, что объективная реальность, не зависящая от нашего сознания, будет весьма резво корректировать ход событий пинками и тумаками.

Все новички совершенно по-обезьяньи копируют тренера с единственной целью — ему понравиться, реальное повышение боевых возможностей тут и рядом не лежало.

Но начните дубасить новичка с первой секунды его пребывания в зале, и вот уже он вполне самостоятельно дерется. Пусть портки у парня мокрые от страха, но он совершенно не заморачивается трепетной нежностью в отношении тренера и легендарной истории стиля, не светится вселенской улыбкой любви ко всему живому и съестным припасам.

Да какая в попу разница — в попу разницы нет! — для хулигана, кого ему плющить — последователя внутренних изысканий или внешних проявлений, да и имена патриархов ему до того же места.

Так что деритесь чаще в зале и будете реже драться на улице.

А тренер, если он не откровенная бестолочь, и поправит и подскажет, а если и промолчит — не беда. Лучшее с перепугу

проявится, а худшее будет моментально наказано. Ведь драка — это очень по-честному! Она ведется без всякого уважения к древним первоисточникам, конечно же шибко мудрым и весьма полезным.

Несомненное «за» всех времен и народов, неизменно голосуемое в пользу драки, в нашем случае заключается в том, что с первых секунд знакомства с неказистым первоисточником придурковатый ученик, извращенец хренов, понимает, что самое главное, чему ему предстоит научиться уже через пару секунд, — так это тому, как весело и с юмором нужно подыхать. После того как он, харкая зубами и писая кровью, научится сражаться, только что вовсе не умея этого, ему, может быть, что-нибудь покажут из нетленного... И тут как попрет, как попрет!

Но совсем уж плохо то, что вам уж точно не будут навязывать ну, скажем, «лоукик от Лысой Образины», и вам придется самому решать, что же именно для вас мармелад, а что уксус. А не спросите, так и не скажут даже здрасьте... Иди, мля, дерись, мля!

Кто меня видел, трогал и нюхал, тот согласится — как это нет! — что техническая база у нас есть. Как она подходит для всех и каждого — решать всем и каждому, но одно совершенно точно. Родилась эта база не посредством реализации устных восточных преданий и ЦУ, спущенных сверху, а вследствие вполне научной работы, проводимой, к счастью, не только мною. Так что все неприличные телодвижения, придуманные и применяемые нами, находятся в одной системной базе. Запоминаем; в одной системной базе! Именно поэтому мы лупим все, что лупят все, и еще то, что «наше», но наше слаще!

Въехать в рай можно только на боевом духе, потому что именно он возбуждает к жизни все те многообразные техники и прочие важные вещи, которые изучают наши ученики. Абстрагированное изучение техник вполне напоминает занятия латынью, есть такой мертвый язык, которым можно поразить девицу на первом свидании, но никак нельзя признаться ей в любви и уж тем более невозможно уговорить ее снять трусы.

Так и с боевой подготовкой. Прежде чем показать, как бить, нужно выяснить, отчего это вы вообще решили кого-то бить, резать или стрелять. Причем чем проще и естественнее будут мотивации, тем мощнее сигнал. Это я к тому, что материалы XXVIII съезда КПСС для поражения супостата не катят, а вот кулаком по харе будет в самый раз.

Так что противопоставление техники психике некорректно, все это есть абсолютно единая система, порой отчасти взаимозаменяемая, но не антагонистическая.

По поводу наших техник я всегда писал и еще раз напомню

людям с провалами памяти, что придумать что-либо новое в боевой подготовке совершенно невозможно, хотя бы в силу того, что этим слишком долго и слишком усердно занимались слишком многие люди. Дело в другом — в систематизации и биомеханической адаптации возможных техник, что мы и делаем.

Бея беда нашего сегодняшнего цеха в том, что большинство моих коллег вполне беззаботно тренируют подопечных, основываясь на том как тренировали их, на личном опыте, на так называемом наитии, озарении, а если уж сказать совсем просто, по-японски, то на сатори.

Это я к тому, что не проще ли сначала заняться вполне диалектическим анализом, а затем уже синтезом? Именно так, выделив каждую часть тренировочного процесса, легче понять ее значение и самодостаточность для достижения поставленных целей.

Вы опять хотите пример? Вот он: стрельба.

— Что самое важное в стрельбе?

— Стабильность системы мушка-целик!

— А может, ровный спуск?

— Так точно — ровный спуск!

— А как насчет выносливости при выполнении упражнения, а?

— Так точно — выносливость при удержании и производстве спуска!

— Стоп-стоп, а как же алгоритм прицеливания, выбор района, переход с грубого на точное?

— Так точно — вот это и есть самое главное!

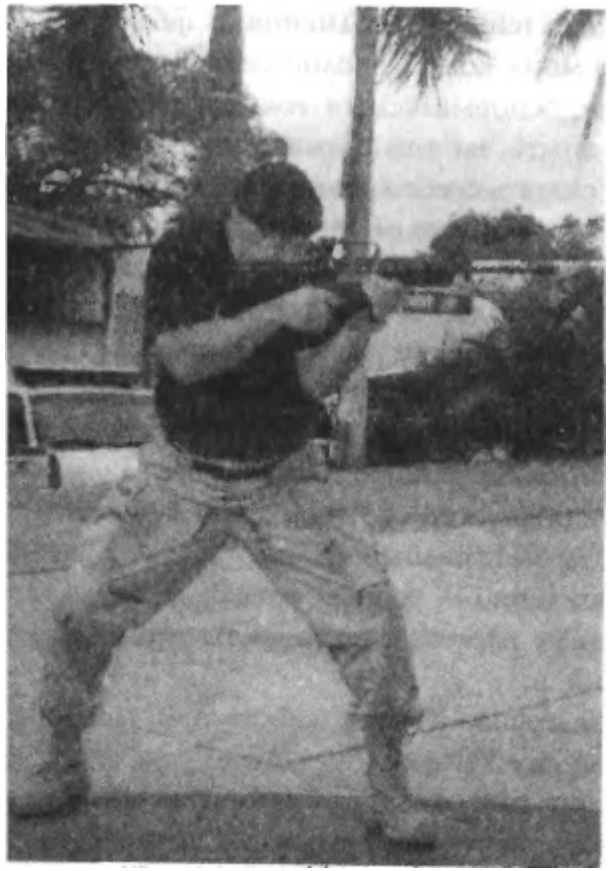
— Вот ты и попался! А как же быть с полувыдохом, ведь он при неправильном выполнении угробит и спуск, и удержание, и прицеливание, а?

— Так точно — полувыдох, конечно, полувыдох — это самое главное!

— Дурак вы, батенька!

— Так точно — конченый дебил!

Так что же самое важное в стрельбе? Дырка от пули такая простенькая, вот только у всех она появляется в разных местах, у кого-то в «яблочке», а у кого-то в «молоке», хотя, казалось бы, все просто. Взял пистолетик и нажал на спуск, ну как в кино.



Вот так и во всем остальном. Все важно.

Работа в «закрытом» пространстве — это, пожалуй, самая интересная часть прикладной подготовки. Лифт, салон автомобиля, темное парадное, защита от удавки — все это имеет свои жесткие тактические особенности и нуждается в предварительном тренинге.

Единственный способ понять, что же все-таки делать в той или иной обстановке, заключается в том, чтобы заранее конструировать ситуацию с максимальным приближением к реальной.

Вот, допустим, лифт — что может в нем произойти?

Вас догоняют, вы убегаете и запрыгиваете в лифт, злодей рвется за вами. Самый простой способ управиться с ним — это оглушить противника встречным ударом, одновременно выкидывая его из кабины.

Посоветую так называемый штурмовой удар, бьется он двумя руками в голову, не целясь, в том-то и прелесть. Руки должны быть плотно прижаты к корпусу, во-первых, чтобы не выдавать своих намерений, а во-вторых, удар получается жестче, если

локти не растопыривать. Я называю эту технику «удары из кармана».

К вам в кабину неожиданно заходит подозрительный попутчик, вы поворачиваетесь к нему лицом и едете на последний этаж. Самое главное — не оказаться спиной к незнакомцу. Если он не выходит и настаивает на том, что должны выйти вы, выходите — почему нет, но лицом к нему, и вполоборота идите на свой этаж, как бы по-идиотски это ни выглядело.

И не бойтесь оскорбить человека явным недоверием. Негативные люди очень заметны — не перепутаете, не волнуйтесь.

Если этот тип преградил вам выход из кабины, советую легонечко и непринужденно придержать его руки сверху, с захватом одежды рвануть его на себя и уделать головой в лицо. Рассчитывайте на один раз, то есть бить надо со всей дури. За себя не бойтесь, удар головой, как правило, всегда последний.

Салон автомобиля — тоже опасное место, на вас могут наставить оружие или накинуть удавку.

Сначала об оружии. Допустим, вы за рулем, а злодей сидит рядом. Большинство людей правши, значит, агрессор сидеть будет вполоборота. Хрестоматийно вдавите газ в пол, затем тормоз. Правой рукой отведите ствол от себя, и тут же должен последовать укус за лицо вражины. Надо не просто укусить, а вырвать клок кожи, лучше с мясом. При условии качественного укуса мыслей о вашем убийстве ни у кого уже не возникнет. Один мой знакомец столь качественно вырвал зубами мужику кусок его тела, что тот сел на задницу и нагадил под себя.

Удавка — штука страшная. Никогда не позволяйте даже подросткам и женщинам сидеть у вас за спиной. Для защиты от удавки используем следующий алгоритм.

Надо повернуть голову и акцентировать давление удавки на одну из двух ключично-сосцевидных мышц. Это ослабляет давление на вторую сонную артерию.

Не суйте руки под удавку, это только усиливает давление, а хватайте левой рукой правый рукав противника и тяните на себя, в это время вытаскивайте ноги из-под руля — не надо кукситься, сам знаю, что это трудно! — и начинайте перебирать ими по дверце, стеклу, крыше. В конечном итоге вы делаете кувырок через спину и садитесь между сиденьями сзади, влюбленно глядя в глаза охреневшего неудачника.

Даже я со своей стокилограммовой комплекцией выбираюсь таким образом с переднего сиденья, причем все надо успеть

сделать секунд за десять, иначе хана, можно «уплыть». При съемках своего второго фильма я продержался тридцать секунд в петле, которую затягивали, держась за концы, два спецназовца, я их тащил за собой, чуть не сломал гортань, порвал шею и плохо говорил пару недель, но смог... И вы сможете или сдохнете, такая вот незадача.

Для тренинга действий в любой стесненной обстановке подойдет спарринг с поставленным в угол противником. Он должен выйти, делая что хочет, а вы, делая что хотите, должны его в этом углу оставить, в идеале в бессознательном состоянии.

На всех курсах, семинарах и мастер-классах мы проделываем подобные штуки. Кровь, правда, льется, но удивительная вещь: как только гражданин, даже весьма субтильный, понимает, что его сейчас будут «мочить» в углу, то обостренная клаустрофобия выталкивает его из закутка с такой силой, что и крепкие ребята теряются.

И вот еще одна абсолютная истина. Не пытайтесь бороться при ограниченном пространстве, используйте только ударный арсенал, бейте коротко и мощно, пускайте в ход голову, локти и, конечно, зубы!

Вот такие коротенькие советы. Что вас еще интересует?

Когда я начинаю работать с людьми, то, естественно, не знаю, кто стоит у меня в строю, да мне и не особо интересно это знать. Но как я был однажды обрадован, когда на второй день занятий из строя сбежал здоровенный бугай явно спортивной наружности и тихо сел в зале, а разорванный в лохмотья «инженерик» продолжал мучить себя, шатаясь на «деревянных» ножках.

Самое главная победа наших методик проявляется именно тогда, когда слушатель самостоятельно принимает БЕЗУМНОЕ решение снова вернуться в зал, точно зная, что его там будут калечить такие же безумные и разорванные люди. Парень держал на голове макивару, по ней головой и локтями били по очереди все участники. Он падал наповал три раза, я бил его ногами и орал матом, и он вставал. Только так можно объяснить человеку, что лежать и сдаваться куда страшнее, чем жить и бороться.

В не столь далеком прошлом, году этак в 1978-м, один из моих знакомых с красивым прозвищем Лом и соответствующей внешностью получил пять лет за превышение мер самообороны. Это произошло после того, как его, девятнадцатилетнего, но крупного мальчика порезал мужчина с уголовным прошлым, причем не просто порезал, а развалил по диагонали живот.

Лом, надо сказать, был не самый робкий карапуз, он зажал внутренности левой рукой, они в итоге почти не вывалились, а

правой загнал в грудь обидчику ручку-гвоздь (помните, были такие — длиной примерно сантиметров двадцать). Мужчина возьми да и помри: истек кровью из пробитой артерии, а его друзья показали, что инициатором конфликта был Лом, который для начала пытался избить уголовничка. Не стоит забывать, какими были эти семидесятые годы, в итоге парень получил пять лет.

Вспоминая подобные случаи, я всегда пытаюсь дать им субъективную оценку, прикинуть, как поступил бы я... Нет, инициировать мордобой я уж точно не стал бы, а вот насчет «гвоздя»... В аналогичной ситуации, конечно, воткнул бы, по крайней мере очень бы постарался.

Люди частенько осуждают себе подобных, это очень захватывающий и приятный процесс. Я так полагаю, судья чувствует себя почти божеством, надо же, взял и этак вот запросто, в легкой французской манере решил судьбу человека.

Не судите, да не судимы будете.

Самый страшный и потому важнейший суд — это суд собственной совести, подкрепленный в идеале религиозностью и воспитанием. Если совесть подсказывает, что другого выхода тебе не оставили, то не смей распускать сопли, спасай жизнь, данную тебе Богом, до последнего вздоха.

Одно обстоятельство меня давно удивляет. Мы тренируемся в танто дзюцу, лупим друг друга заточенными деревянными танто, и чем дольше тренируемся, тем меньше травм. Даже не могу понять, в чем тут дело. Кровь, конечно, течет, шьемся часто, но еще лет десять тому назад я был совершенно уверен, что мы рано или поздно должны поубивать друг друга этими колышками, а вот живы и почти здоровы, хотя лупим даже не просто в полный контакт, а со всей пролетарской беспощадностью.

Японцы говорят, что стремление к смерти — это единственный способ ее избежать. В молодости я дрался чаще, чем менял носки. Видимо, оттого, что делал это любительски, теперь силовой конфликт для меня — это событие. И самое удивительное состоит в том, что чем сильнее и беспощаднее я к себе отношусь, тем больше это чувствуют потенциальные противники. Человек очень тонко устроенное животное.

Если вы не готовы сражаться «до конца» — что это в точности означает, я до сих пор не знаю, — то ваша возможная сдача, то есть, извините, трусость, будет замечена сразу и кем угодно. Она так же явственно исходит от вас, как аромат от жареной курицы. Каждая сволочь будет пытаться попробовать вас на вкус, поэтому отбросьте сомнения и будьте готовы драться и победить. Учитесь этому.

Кстати, я совершенно уверен в том, что все самое интересное в боевой подготовке делается сегодня именно в России, и, как это ни странно, именно по причине общей запущенности дел. В этой стране довольно давно перестали объяснять что бы то ни было как положено, но не перестали спрашивать за результаты, вот и находят самородки-инструкторы что-то оригинальное, крайне интересное, да еще и находящееся в прямой связи с советской, лучшей в мире методической базой.

Кто на сегодня в авангарде подготовки спецподразделений?! Это Северная Корея, Вьетнам, Россия.

Вы спросите, с чего я это взял? Ну, во-первых, есть у меня кое-какие материалы с грифом «для служебного пользования», в которых изложены требования, предъявляемые к спецам в разных странах, во-вторых, абсолютно известны методы психической подготовки практически всех спецподразделений мира. Ну и основное заключается в том, что в этих странах не по книжкам учили, чего, куда и зачем.

Израильский «Моссад», так много и заслуженно хвалимый, скорее является одной из самых мощных разведывательных структур планеты, чем самой легендарной диверсионной организацией, а вот болгары и восточные немцы действительно демонстрировали высший пилотаж. И все это плоть от плоти советских наработок.

Я безобиден, как маргарин, ни вреда от меня, ни пользы. Так что на оценку всяческих новейших средств массового поражения не претендую, но со знанием дела могу сказать следующее. Те новации, которые разработаны у нас только за последние годы для применения в диверсионной и контртеррористической — еле выговорил! — деятельности, достойны всякого внимания.

Какие-то высокотехнологичные вещи мы сейчас точно упускаем, да и «мозги» текут потоком за рубежи нашей своеобразной Родины. Но выбора нет, и всякие Кочергины *и* иже с ними остаются в родных пенатах, кто в силу своей маркетинговой бездарности, кто от испуга перед забугорьем, а кто просто потому, что достаточно пожил в разных закутках этой планеты и понял, что лучше впроголодь, но дома. Здесь с тобой хотя бы поллитру, но выпьют, пусть даже и совсем незнакомые люди, причем они тут же заведут волынку про уважение и, что отрадно, на помятом, но все равно чистом, родном русском языке.

Опять меня куда-то занесло, но ведь предупреждал, что не стоит стрелять в нашего тапера. Он играет как умеет.

Вернемся к психике и физике, которые иногда бывают слегка подпорчены и требуют восстановления. Есть крайне доступный способ «ремонта», требующий, однако, некоторой

предварительной практики.

Медленно вдыхаем носом воздух, причем используем только диафрагму, не задействуя грудь и плечи. При этом представляем, как в тело под влиянием вдоха вкручивается серебристая жидкость, напоминающая ртуть, и мчится через легкие к поврежденному участку. Доходя до травмы или воспаления, она вырывается наружу, вынося с собой всю «грязь», и становится при этом черной. Разлетаясь веером в стороны, она просачивается в землю, уходя навсегда. Для достижения положительного результата достаточно трех-пяти повторений этого упражнения с глубоким циклом выдоха.

Еще раз повторю: нужна предварительная тренировка, только яркое представление обо всех процессах, происходящих в организме, поможет добиться резкого улучшения.

Да, если в результате критических нагрузок вы чувствуете угнетенное состояние, попросите помассировать вам «депрессивные» точки, находящиеся слева от позвоночника, почти под лопаткой. Если найти там гипертонус мышцы, попросту говоря, мышечный валик, жгут, шишку, то достаточно надавить на него пальцем и подержать до прекращения болевых ощущений. Настроение и самочувствие сразу улучшатся.

Потеря ориентации и головокружение снимаются, если надавить ногтем на «торец» среднего пальца левой руки, если сила давления и точка приложения будут выбраны верно, то вы почувствуете, как по пальцу и вверх по руке побежал «электрический ток». Как только он ослабнет и затухнет, самочувствие значительно улучшится.

Будьте здоровы и пореже обращайтесь к докторам. Хорошие они ребята, но слишком уж досконально знают болезни, вот им и мерещится всякая гадость.

В таком тонком деле, как реальный силовой конфликт, ничего нельзя говорить в категорической форме. Когда мы обсуждаем болевые точки, то должны жестко конкретизировать тактическую задачу и обстановку. Болевые точки на ком, болевые точки для чего...

Скажем так, если я решу воздействовать на упившегося молокососа весом до семидесяти килограммов и возрастом до семнадцати лет, то, скорее всего, все его тело в моих незамысловатых руках быстренько превратится в одну глобальную болевую точку. А вот если допустить, что мы вдруг разодрались — мало ли чего бывает — с Григорием Веричевым, заслуженным мастером спорта по дзюдо в тяжелом весе, то мне, исходя все-таки из дружеских отношений и габаритов «противника», придется искать какие-то оригинальные решения.

И далеко не факт, что я их найду.

Короче говоря, гарантированными зонами болевого отвлечения внимания противника являются глаза и пах. Практически любое успешное техническое действие, направленное на эти зоны, будет результативным.

Крайне интересен удар в шею. Замечательно то, что не важно, в какую именно ее часть он наносится, важно, чтобы удар имел перпендикулярную траекторию по отношению к месту приложения вектора силы. В результате противник получает гарантированный спазм и зачастую теряет сознание.

Все остальные точки, наверное, тоже кем-то востребованы, я же очень люблю повторять, что моя любимая болевая точка — это спина. Если хорошенько ударить по ней кувалдой, то сей прием гарантирует стопроцентный летальный эффект.

Не дуйте губы, я человек военный, поэтому и примеры привожу такие. А вообще это я к тому говорю, что не надо искать на улице фантастических решений. Бей кулаком, как кувалдой, и ничего не бойся, вот такой простенький рецептик. Хотя данный совет чересчур радикален и не учитывает последних достижений техники.

В моей практике все конфликты проходили на критическом расстоянии, то есть в силовой борьбе, вот почему я всегда советую в безвыходной ситуации использовать нож или топор и попадаю под град небезосновательной критики. Но давайте подумаем, что такое агрессия как таковая? Это просто ситуация, когда кто-то пытается трогать вас руками без вашего разрешения.

Зачем нужны нож или топор? Чтобы порезать или отрубить все, что к вам тянется. Простенько и со вкусом.

Да, и не пользуйтесь газовым и электрошоковым оружием, да и вообще чем бы то ни было, что не проверили в реальных учебно-тренировочных условиях.

Для нашего мировоззрения, наших этнических и культурных корней как нельзя более подходит именно принцип «Как взял, как дал и наповал!». При всей значимости разногласий, являющихся следствием разницы в религиозных и вытекающих из них морально-этических и мировоззренческих принципах, не стоит забывать, что изучение практики боя — это всего лишь одна из сторон повседневной жизни, причем, как бы ни старались меня переубедить адепты «великих стилей буси-до», не самая важная.

Гораздо важнее забота о пропитании и о благополучии своей семьи, это истинное предназначение мужчины. Боевой потенциал конкретного человека — это скорее требование времени, политической или военной ситуации либо элемент

самоутверждения. Все это носит внешний, социальный характер, а кушать хочется, как известно, при любом режиме, вне зависимости от принадлежности к самым крутым и правильным школам и стилям, как бы субъект ни обожал портрет отца-основателя, висящий в красном углу вместо иконы.

Вспомните про праздник цветения сакуры, когда ее бело-розовые цветки вспыхивают на черных ветках, еще лишенных листьев, — вот она, скоротечность жизни, ее сиюминутная правда. Правда, красиво?

А теперь вспомним про Илью Муромца, который тридцать лет и три года на печи лежал, а потом встал и всех отдубасил.

Так что вашему сердцу милее?.. И важно ли это? И куда вообще меня занесло? Скажете, ты, мол, Андрей Николаевич, вообще психопат?

В определенной степени да, а еще я счастливый обладатель свистка в голове, со мной иной раз происходят забавные вещи, впрочем, никак не связанные с аурами, космосом и прочим нафталином.

Если хотите, расскажу случай из этой оперы.

Первый раз я увидел, как «не режет нож», году этак в восемьдесят восьмом или восемьдесят девятом. Показал мне такое чудо совершенно безумный кореец... в Германии, где он служил вместе со мной.

Потом я увидел документальные съемки, зафиксировавшие, как шаман протыкает себя железным «шампуром»

«Ага, — подумал я. — Значит, в состоянии некоторой истерии с организмом происходит что-то такое, что позволяет ему избегать летальных увечий». Взял я нож и... развалил себе предплечье. Сидел, смотрел на кровь и думал, где я ошибся, потом глянул на нож. Он, падла, был чудо как хорош, неразборный «золлинген», страшный, как моя жизнь...

«Ах, ты мразевка, — подумал я. — Пугать меня надумал!..»

Взял я его в руки, долго смотрел на клинок и представлял, как он тает от прикосновения к моей коже, а сам я весь чугунный и неживой, что ли.

Короче, воткнул я ножичек в грудь и потащил его, орал при этом так, что соседи-офицеры примчались. Я сижу, глаза чуть не провалились в череп, морда белая, а от ножа всего-то царапина на груди осталась. Надо же, получилось при дубовой голове и без всяких там секретных техник.

Да, один из очевидцев позавидовал и решил превзойти, но располосовал себя, как заправский патологоанатом, так что

запрещать сей эксперимент не берусь, но категорически не советую.

Сам-то я не режусь, потому что нож запугаю до падучей, но это вовсе не означает, что меня не проткнет как-нибудь вилкой простой прохожий гражданин!

Ладно, шизофрении пока довольно, вернемся к защите, нападению, оружию и нервишкам, ведущим себя при этом весьма своеобразно.

Я говорил уже, что купленный в магазине пистолет вам не нужен? Если нет, то вот и сказал. Дело в том, что пистолет этот можно носить, но из него нельзя стрелять. Право на ношение оружия не подразумевает права на производство выстрела.

Вас, сердешного, посадят при любом раскладе, припаяв еще и отягощающие обстоятельства. Нет, вы остались живы, а обидчик всего лишь ранен, но какой смысл пороть ребенка бензопилой, когда это вполне можно сделать старым дембельским ремнем?!

Пример номер раз.

Один мой знакомый попал как-то в маленькое ДТП. Из нерасторопной тачки выскочил расторопный дед и, как в замедленной съемке, начал вынимать из внутреннего кармана пистолет.

Знакомец мой, не на шутку вспылив, делает два шага к цели, а на третий бьет ветерану труда в крепкую большевистскую голову кулаком. Голова падает совместно с телом, тело пинается пару минут. После забитого гола производится обыск на месте происшествия, пистолет оказывается газовым!

Но с каким явным энтузиазмом престарелый придурок, вместо того чтобы верещать и махать знаком аварийной остановки, стал трогать себя за «самое важное»?! Вы что, сомневаетесь, что он уже оправдал любые ответные действия! А пальни в него мой знакомец и завали, так и топтал бы зону, пока сам бы там не помер.

Пример номер два.

Вечером, в районе 22.00 маршрутное такси номер 70 переезжало пешеходный переход, по которому не спеша брел пролетариат, не обращающий никакого внимания на красный сигнал светофора. Шофер, тоже явный люмпен, зычно рявкнул: «Доколе, мля!» и тут же получил в лицо бутылкой от «инженера с приятной сединой на груди и спине». Оскорбленный в лучших чувствах пешеход без лишних размышлений запустил недопитую «Охоту» в боковое стекло. Судя по тому, что пиво было не выпито, бомбист был настроен крайне решительно.

Водителю изрезало лицо, особенно веки, кровь текла очень

резво, я осмотрел рану и, признав ее поверхностной, потерял к ней всякий интерес.

Бутылка еще и саданула по фигуре девице, сидящей рядом, та, заверещав, испортила мне настроение, потому что явно сфальшивила в последнем такте.

Метатель пива, наверное, отличный семьянин, член месткома и последователь Ампилова, был пойман и с чувством побит ногами соратниками шофера и бойфрендом фальшивящей девицы. Им что же — еще и палить в него надо было?! А ведь могли бы по горячке, имей из чего пальнуть.

Риторический вопрос: вы что, всерьез считаете, что пистоли будут покупать только чекисты с замороженной по заданию разведцентра головой?..

Все наши споры про оружие вовсе не есть досужие рассусоливания интеллигентов в состоянии климакса.

Вы хотите знать, что будет происходить в этой стране после разрешения свободной продажи оружия? Вы правда хотите ответа?

Вы бывали в Чечне?.. Ах, это грубо! Ладно, вы бывали в Махачкале, в Тбилиси?.. Так как там спорят горячие парни?!

Можно не отвечать, если не видели.

Так вот, напомню одну незамысловатую истину. Как ни стараются некоторые политики засунуть нас... в Европу, мы все равно остаемся чистой воды Византией, а то и еще хуже, вполне дикой Азией, остро нуждающейся в хане, царе или на худой конец в генсеке-кормильце. Единственный способ наведения глобального порядка в этой стране — это не раздача стволов в качестве сдачи при покупке хлебушка, это реформа и реанимация государства как системы управления и защиты собственного народа. Да, я совершенно уверен в том, что никто никогда не протянет мне руку, если жизнь моя повиснет над помойной ямой, да, я призываю иметь оружие в кармане. Но зачем стрелять из «Шилки» по уткам? Боюсь, пообедать в таком случае придется только перьями.

Как, неужели вы не знаете, что такое «Шилка»?! Тогда я растолкую, что это не только река, но еще и такая четырехствольная фиговина, предназначенная для стрельбы как по воздушным, так и по наземным целям. Лупит она с такой силой, что землю потом пахать уже не надо, она и так пушистая.

Я все время говорил, что драться надо больше, а теперь вот возьму и отыграю назад. Драка драке рознь, надо же думать, с кем и зачем именно вы сцепились.

Есть в Ирландии, у пивных пабов, красивый обычай. Когда на

улице дерутся люди, проходящий мимо рыжий детина спрашивает: «Это частная драка или можно присоединиться?»

Допустим, это драка фанатов. А вы фанат? Тогда это не ваша драка, и она не должна вас волновать!

Включаю гипноз. Смотрим в глаза и запоминаем!.. Это не ваша драка, не ваша! На раз, два, три просыпаемся.

Я никого и никогда не призывал драться только ради того, чтобы драться. Особенно это касается профессионалов, которым следует помнить о принятой этике поведения в отношении доверяющих тебе людей.

Реально подготовленный человек сражается не потому, что он хочет сражаться, а потому, что не может поступить по-другому.

Я хотел бы заострить внимание именно на поведении учителя. У меня есть знакомый тренер, имени которого я не называю, думаю, сейчас поймете, почему именно. Так вот, он много лет посвятил тхэквондо и, как человек ищущий, постепенно перебрался в тайский бокс, но уже в роли преподавателя, причем не самого плохого. Учитывая его опыт в постановке ног, ему цены не было.

Ребята потянулись, даже клуб свой создали, последовали первые победы юниоров, первые заметные успехи. И вдруг этот далеко не юный тренер заявляется на какие-то второстепенные соревнования по тайскому боксу, да еще в абсолютку при весе в семьдесят пять килограммов. Естественно, он угодил в нокаут во втором раунде от соперника весом за центнер.

Все должно быть вовремя, испытывать себя нужно в юности, когда единственная ответственность — это собственная совесть, а уж если приспичило подраться, так записывайся в добровольную народную дружину и гоняй шпану. Весь клуб стоял вокруг ринга и смотрел, как их бездыханного тренера выносят с ринга. Ну, всякое бывает, на то он и спорт, чтобы кто-то выиграл, и случайности тут тоже возможны, и все такое... Короче ребята поняли и продолжали тренироваться. Но ровно через полгода наш герой опять выставляется на первенство какого-то ЖЭКа и... благополучно падает в первом раунде. В результате клуб исчез, ребята разбрелись, многие просто на улицу, некоторые ушли к другим тренерам. Для битв «пенсионеров», которым уже за тридцать, существуют чемпионаты ветеранов и т. д. Во всяком случае, перед тем как принять решение о выступлении, следует спросить совета у человека, которому доверяешь.

Некоторое время назад я загорелся желанием выступить в том же тайском боксе в тяжелом весе. Надо сказать, что, тренируясь шесть раз в неделю, я нахожусь в достаточной форме, да и очень хотелось проверить в спортивной обстановке находки

последнего времени. Я спросил у своего первого тренера, обладателя шестого дана Николая Шеменьова:

— А может, выступить?

— Ты абсолютно уверен, что победишь? — спросил он меня.

Если у тебя есть хоть один процент сомнения в победе, то ты не имеешь права на схватку. Это в молодости все впереди, а проиграв в зрелом возрасте, ты можешь до конца своих дней материть себя за совершенную глупость, причем без возможности реабилитации.

Учитель — это тяжелая ноша, потерять доверие учеников можно запросто, пара пустяков, и тогда коту под хвост славная боевая юность, бессонные ночи, проведенные в разработках новых методик, да и отдать весь свой опыт будет уже некому, потому что потеряна будет обыкновенная вера в учителя.

Но что же делать, если вызывают на бой? Соглашаться, конечно, но никаких зрителей, чтобы не превращать схватку, возможно последнюю, бой в шоу с избиением младенца. По мне уж лучше сдохнуть в бою, но только не позор.

Как-то раз приходит ко мне милый здоровенный парень и говорит:

— Я хожу по залам и спарингую с мастерами. Хотел бы побиться и с вами.

— Очень хорошо, — говорю я ему. — Но те правила, по которым бьюсь я, невозможно реализовать в зале ввиду их полного отсутствия. Договариваться я с тобой тоже ни о чем не буду, ты просто встретишь меня однажды после работы и постараешься порвать, как Тузик варежку, а я очень постараюсь перегрызть тебе горло. Так что до встречи. Живу я там-то и там-то, заканчиваю работать в десять вечера. Самое время для дружеского общения, потому как зима, темно уже.

Он больше не пришел А я даже не стал чувствовать себя более напряженно, чем обычно, потому что всегда чувствую себя именно так, как научила меня жизнь, уж извините за пафос.

В Японии говорят, что мастерам лучше не встречаться.

Неоднократно упомянутый мною Миямото Мусаси шел по дороге и вдруг увидел самурая, идущего навстречу. По манере держаться и по оружию он понял, что это один из известных мастеров севера. Они медленно прошли мимо, затем развернулись, и незнакомец спросил:

— Вы не Миямото Мусаси, о котором я слышал много достойного?

— Да, это я, — ответил Мусаси.

Они поклонились и пошли каждый своей дорогой.

Чтобы мастеру понять мастера, совсем не обязательно отрубать ему голову. Более того, есть правило, что мастер, занятый преподаванием, официально уже не спаррингует. Все мной сказанное я адресую тренерам, сенсеям, преподавателям. Ощущайте моральную и этическую ответственность перед учениками, безоговорочно доверяющими вам.

Нет, я никого не поучаю, все сказанное выше — всего лишь мое мнение, которым я рискнул поделиться с вами, уважаемые коллеги.

Давайте опять о подготовке психики.

Среди проводимых мною в нашем Центре тренингов пограничных состояний есть один весьма забавный. Суть его вот в чем.

Беру я мальчика лет тридцати, уверяющего меня в том, что он вообще ни разу в жизни не дрался, этому мешали морально-этические, физические или нравственные угрызения, и просто приказываю ему бить себя коленями. Технически удар достаточно прост и тяжел, карапуз доволен: все получается, да еще и мазохист лысый дает себя пинать как грушу, чем не жизнь. Попинал он этак вот меня, потом еще попинал, а тут я ему и говорю: «Вот что, дружок, бей меня так, чтобы ребра сыпались, чтобы зубами харкал, чтобы лоб треснул. Бей мощно и быстро, как только я замечу, что ты перестал меня бить, начну бить я! Ну и, само собой, если ты сумеешь меня забить, то вероятность контратаки приближается к нулю!

Тренированного человека хватает максимум на пять минут ударов с криком и проносом через грудину. Я летаю, как мячик, потом, бывает, ночи не сплю, все отбито, но вскоре мой дядя начинает себя жалеть. Устал, сердешный, рученьки повисли, ноженьки не ходят, да уже и не бьют!

Вот тут-то лысый вдруг оживает и, отплевываясь кровью, начинает как ни в чем не бывало «убивать» усталого и «сдувающегося» дядю. Забиваю я его с максимально возможной жестокостью, все трещит и рвется, нокаут — это то самое малое, что я жду от процесса.

Когда парень падает с безумными от страха и боли глазами и хватает ртом воздух, он узнаёт, что такое смерть. В этот раз он выжил не потому, что очень этого хотел, не потому, что это являлось логическим завершением процесса, а потому, что я так решил.

Если после данной экзекуции еще когда-либо реально встанет вопрос о его безопасности, то он от страха за свою жизнь,

осознанного и совершенно объективного, разорвет противника в клочья, причем биться будет до конца, пока глаза видят, а пальцы шевелятся. Он знает, что жизнь — это борьба, а смерть — это опущенные руки!

Что, дорогие, страшно? А то!.. Мы еще и не такое вытворяем. Не ходите, дети, в Африку гулять.

Что-то меня сегодня на юмор развернуло. Несколько своеобразный, конечно, но вы уж не обессудьте. Как умею, так и пою.

Все практикуемые ныне и известные мне стили и направления боевых искусств созданы для реализации амбиций их создателей и последователей, далее если эти последователи живут на пару сотен лет позже создателей. Желание победить — основная стратегическая доктрина, аксиома всех известных мне боевых систем. О культурно-оздоровительном наследии боевых искусств чаще всего не говорится ни слова!

Для достижения победы адептам внушают, что данный стиль есть лучшее из возможного, древнейшее и чистейшее из всего, что только на планете имеется, основатель его — сверхчеловек, а они — счастливчики, лучшие из лучших. Любой бой для них есть прежде всего возможность доказать всему миру, что их выбор был правильным, а школа является величайшей.

Хорошо ли это?

А что, собственно, плохого в этом может быть, если устремления бойцов подтверждаются результатами их выступлений. Весь спорт построен на амбиции спортсмена, если он, этот вот спортсмен, не хочет быть первым, то он, видимо, не спортсмен, а всего лишь физкультурник. Но есть одна незадача, заключается она в следующем. Глупец тот, кто считает себя величайшим, потому рано или поздно придет кто-то более сильный.

Нет ничего страшнее Майка Тайсона, упавшего в первый раз.

А мы, полудурки, занимающиеся *кои но такинобори рю,* не стремимся выиграть, единственная победа, которая нас интересует, так это победа над самим собой! Если для победы в каком-то раскрученном и престижном стиле нужна особая техника и тактика, то мы вполне можем обойтись особым отношением к себе, даже если драться придется без рук, без ног.

Я уже не раз писал, что, оглядываясь на свои проигрыши, четко понял, что всего лишь был недостаточно безжалостен по отношению к себе!

Персона основателя никоим образом не отсвечивает на процесс постижения Пути, а истоки стиля интересны только

техническому директору, то есть вашему покорному слуге. Мы не нагоняем мистики в то, что делаем. С какой стати превращать драку в священнодействие? Б бою мы верим лишь в то, что не имеем права проиграть, отвечая при этом не перед каким то абстрактным учителем, а перед совершенно осязаемым самим собой. Согласитесь, это не одно и то же.

Когда Игорь Ушаков (60 кг) выходил биться с Женькой Бакланом (100—110 кг), он и не мог выиграть, так как наши правила не дают возможности для уловок, драка будет дракой! Но он не проиграл, потому что визжал, как задыхающийся в петле хорек, будучи пойманным на удушающем приеме локтем в горло, запрещенном всеми федерациями, и не стучал по татами ладонью, «салютуя о сдаче».

Что может быть проще, чем не сдаться, не испугаться, не убежать от опасности, а встретить ее улыбкой и весело сдохнуть! Порой погибнуть бывает честнее, чем жить предателем, трусом или негодяем. Все это мэцкей, но не мэцкей победителя, тотально идущего за своей победой, а мэцкей карпа, прыгающего в водопад, в исступлении борющегося за продолжение своего рода и умирающего непобежденным в этой борьбе, пусть даже и не достигнув своей цели.

Меня поразил тот факт, что водопады на пути нерестящихся рыб есть не только злая шутка природы, но и инструмент естественного отбора. До заветного места доплывают сильнейшие рыбы, но они не победители, они всего лишь нерестящиеся рыбы. Карп погибающий, но не сдающийся в борьбе с непобедимым водопадом, — это символ доблести самурая, это символ нашей школы.

Я горд, что жизнь подарила мне возможность прикоснуться ко всему этому.

Есть такой Астахан Рыбаков, это боец муай тай из Казахстана. На одном из чемпионатов мира по «боям без правил» его утащил в партер более крупный греко-рим, сел сверху и начал планомерно пробивать голову. Астахан лежал и вполне спокойно наблюдал за всем этим, слегка подставив руки. Греко-рим бил, бил, бил... затем встал и сказал: «Все, я больше не могу, я сдаюсь». Вот это и есть победа по канонам *кои но такинобори рю.*

Один наш парень, стоя на кулаке, буквально агонизировал, он упирался в землю даже не стопами, а большими пальцами ног и трясущейся согнутой ручонкой. Он верещал, а я орал и матерился на него, потому что в этот момент самым унизительным для него было бы то самое пресловутое сочувствие.

Вот уж хрен!

Мало вам испытаний и страданий, так вот вам Кочергин в оригинальной упаковке, — узнайте, кто вы есть на самом деле, и вы уже никогда этого не забудете. Выиграть сложно, а проиграть невозможно, можно просто погибнуть, борясь за то, во что веришь.

Я уже упоминал о том, что на каждом семинаре предупреждаю всех, что вовсе не обязательно все это терпеть, можно встать и уйти или подойти и набить лицо этому лысому дяде. Люди приходят ко мне за знаниями, и я им их гарантированно даю, а сюсюкаться с ними у меня ни времени, ни желания нет. Зато и у них пока нет желания проверять степень моей решительности.

Как мне кажется, мой авторитет тренера держится не на эфемерном уважении и почтении, а на том, что я учу вещам, которые умею делать лучше, чем те, кто ко мне пришел, и у меня нет никаких сдерживающих факторов в пресечении неподчинения, нежелания или непонимания. Вот по этой причине так высок КПД нашей подготовки, имеющей совершенно определенные армейские корни. Меня не надо любить, уважать или безоговорочно слушаться, я не девочка и не идолоподобный патриарх с Востока. Если сдуру человек пришел ко мне в зал, я заставлю его научиться тому, о чем он сдуру спросил. Единственный способ ничему не научиться у меня — это позорно сбежать.

Я бы уточнил, что если в личности учителя кроме грубости, жестокости и собственной мифологизации ничего более нет, то он покажет вам не Путь, а тропинку, да и то далеко не всегда.

Я по сию пору горд тем, что все, что я предлагаю выполнить другим людям, *сам* делаю лучше них. Если я решаю показать, что такое боевой Дух, то не упражняюсь в словесных выкрутасах и лозунгах. Я просто беру и показываю, на что я готов пойти просто так, ради тренировки решимости.

При этом я терпеть себя не могу, хотя бы потому, что знаю все свои немощи. Если же я не люблю и не жалею себя, то представляете, как я всех прочих людей не перевариваю. Хотя, если с фесталом и под кьянти...

И я сглотнул обильную слюну!..

Счастлив тот преподаватель, который может себе позволить встать в пару с учеником, если видит, что его уточнения не принимаются на веру. Ох, как я люблю эти вопросы, задаваемые с надутыми губами. Ну-ка друж-ненько все вспоминаем, что с вами потом приключилось. Ай да молодцы! Не забыли!..

Мои аплодисменты!

Особенно хорошо выглядит упомянутая мифологизация

учителя и стиля, если все это дело сопряжено с использованием таинственных энергий, открытием внутреннего мира, материализацией духов и прочей раздачей слонов. Без такого рода премудростей и при отсутствии результатов мэтрам бывает весьма трудно удержать учеников, приносящих не только престиж, но и денежку.

Как адепт боевого дадаизма-примитивизма, ни хрена не понимающий в перенаправлении серебристых лучей, могу сказать, что без всего этого прекрасно обхожусь. Зато как дам в морду, и вот дядя уже «во внутреннем мире», умиротворенно спит, падла, без подушки!..

Никто не отрицает того неоспоримого факта, что мысль вполне материальна, более того, есть психические практики, с этим связанные, которые имеют кучу осязаемых плюсов. Но подменять физику иррациональной психологией не вполне разумно, а главное, по сию пору бездоказательно.

Хотя я всегда был уверен в том факте, что чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не забеременело. Так что, уважаемые коллеги, каждый из нас имеет право на собственный Путь, и я в том числе. Внимательно прочитайте мои ядовитости, тут же забудьте и наплюйте.

Если то, что вы делаете, дает результат и нравится вам, то все прекрасно. Общественное признание нужно тому, кто собирается всех объегорить, — при чем тут Путь?! Так что ищите, находите и не обращайте внимания на авторитарные мнения, например, вашего покорного слуги, который в силу собственной скудоумости занимается только теми вещами, которые можно потрогать руками и увидеть глазами.

Нет, я ведь и в самом деле не понимаю, как именно работает ящик, в котором красивые тети поют и трясут приятными формами. Нет, про кинескоп я в курсе *и* про люминесцентный слой в том числе. Но что такое электрический ток, я так и не прочувствовал, впрочем, как и того, каким же образом эти тетки без проводов лезут в телик... Загадка!

Я видел проявления электрического тока, они объективны, но я не видел самого электрического тока, более того, опираясь на собственный эмпирический аппарат, я так и не смог составить законченное представление о том, что же это такое. На сегодня электрический ток для меня — это «бабайка, живущий в розетке». Я так и не смог понять, что такое направленное движение электронов по проводнику, хотя практически круглый отличник и техник-электрик по первому образованию.

Я за все эти годы так и не увидел ничего сверхъестественного, хотя очень искал. Хотя и этот термин не

объективен, потому как пробежать сто метров за девять с небольшим секунд — это почти космос. И я это видел.

Вы знаете, когда именно я начинаю рвать всех, кто попадается под руку, ломать об спины палки и материться, как портовая проститутка? Думаете, когда мне баба вечером не дала? Хрен там!

Дело не в плохом характере Кочергина, хотя это есть факт медицинский. Дело в управлении стадом. Как только одна паршивая овца решит сфилонить, все остальные спиной это почувствуют, и тогда все, волоки будут потеряны, начнутся травмы, нытье, навалится плохое настроение.

А мы люди веселые, для нас это неприемлемо!

Как только выполнение команд становится вялым, а в отработках приемов пропадает первичный азарт, в дело тут же вступает биостимулятор, дубинальный или лоу, это как мне сердце подскажет, а оно у меня — пламенный мотор!

И еще одно!

Мне один очень не глупый доктор наук выдал тайну:

— Знаешь, почему это получается у тебя и не получится у кого-то другого?

— Ну?.. — прогудел я недоверчиво.

— Тебе ведь не страшно то, что делаешь ты и делают они?

— Нет, конечно...

— Ты ведь не думаешь о тех травмах, которые могут получить парни?

— Да мне на себя начхать, представляешь, как мне начхать на идиотов, приперевшихся ко мне!..

— Вот и выходит, что ни у кого нет сомнения в том, что все по-честному. То, что тобой говорится, и есть честность в отношении друг друга. От самого себя не спрятаться и не сбежать, потому и сомнений нет, и вера в свои силы появляется!

Поверьте: девяносто восемь процентов хороших поступков мы делаем для себя, даже если они направлены в окружающий мир, так что говорить о личных желаниях чему-то научиться!..

Движущая и направляющая сила всех систем рукопашного боя — это психический тренинг. Я вполне готов дать экспертную оценку любому направлению, всего лишь мельком взглянув на психическую составляющую выполняемых заданий.

Состояние «решимости идти до конца», много раз мною упомянутое в качестве основы всей боевой подготовки и называемое японцами мэцкей сутеми или просто мэцкей, имеет явное отражение во внешности и манере поведения подготовленного бойца. Одним из важных аспектов подготовки

является тренинг «сикири», то есть подавляющего взгляда, придающего лицу и фигуре в целом выражение «мэцкей». Наши спецслужбы на протяжении десятилетий синтезировали приемы психического тренинга боевой направленности, кое-что было взято и из «сикири». Вот, например, современный способ прикладного укрепления психики и вхождения в состояние «мэцкей».

Возьмите зеркало и поставьте его перед лицом не далее одного метра. Наклоните лицо, как бы подставляя лоб под прямой удар, выпрямите, «натяните» спину и взгляните себе в глаза исподлобья. При всей кажущейся простоте этого приема, очень трудно удержать немигающий взгляд больше минуты.

После продолжительного взгляда постарайтесь громко заорать, именно заорать, а не крикнуть, так, чтобы ваше лицо обильно покраснело. Тот, кто не может так кричать, не готов идти до конца, такие люди еще стесняются даже самих себя, что уж говорить о грозном противнике.

Последний шаг — работа в паре. Вы крепко взяли противника за отворот куртки, он делает то же самое. Оседая, вы придавили противника вниз, спины при этом прямые, согнутая спина есть признак покорности и трусости. Он старается сделать то же самое. В это время надо смотреть строго в глаза друг другу и орать что есть силы. Эта часть упражнения продолжается не более трех-пяти секунд.

Так выглядит один из самых сложных тренингов во всей боевой и профессионально-спортивной подготовке.

Кто не может орать где угодно и с какой угодно силой, тот не может бить где угодно и кого угодно с максимальной силой и жестокостью.

Кто не умеет бить, тот не уверен, что умеет убивать.

Кто не уверен, что умеет убивать, тот подсознательно хочет доказать себе эту возможность. Именно отсюда выплывают садисты, режущие бабулек по парадным.

Сильный человек открыт и честен, он орет как умалишенный, не стесняясь крика, пены у рта и окровавленной рожи, потому что он воин, а не мастер плаща и кинжала с мышьяком в перстне.

В разбитые на занятиях лица я верю безоговорочно, в силу характера верю абсолютно. Я уверен в том, что если это дано генетикой, то является всего лишь маленьким подарком природы, а если это маленький подвиг, совершенный ради собственной воли и мужества, то ПОДВИГИ МАЛЕНЬКИМИ НЕ БЫВАЮТ!

Я не готов судить сдувшихся людей лишь потому, что данный тренинг не для меня. Он для них, и им решать, кто они и чего стоят в своих собственных глазах.

Не важно время, важно, как и что ты готов отдать за любое собственное глупое решение, например, устоять как можно дольше на кулаке.

Об этом виде самоистязания я упоминал многократно, теперь скажу чуть подробнее про пафосный кулак от «старины *кош*».

Итак, вы встаете на кулаки и собираетесь отжаться, потом вспоминаете, что есть такой тренинг, и убираете одну руку. Плечи, попа и пятки находятся в одной плоскости, опорная поверхность кулака строится, исходя из пристрастий в ударе, ноги чуть шире плеч, свободная рука сзади за поясом.

Уточненный мировой рекорд — 26 минут 45 секунд. К слову сказать, автор его, которого зовут Саша, не упал, упал его последний противник. В коллективном разряде это сигнал к прекращению «праздника».

Связки и статика — близнецы-братья. Мы говорим «связки», подразумеваем статику, мы говорим «статика», подразумеваем связки.

Это Маяковский — из позднего.

Нет в указанных упражнениях никаких секретов, нет и особых рекомендаций по их выполнению. Хотя одна все же есть. Я уже цитировал Ницше, который говорил: «Важна не сила ощущения, а его продолжительность». Так что как только вы встали на один кулак, сделав корпус прямым, без прогибов и вспученных ягодиц, так сразу и начинайте удивляться тому, как подобная ерунда может так утомлять. В идеале следует стоять до момента самопроизвольного падения. Если вы упадете, уверив себя в том, что «я больше не могу», то убьете ровно половину задачи, причем именно психическую. Секундомер под нос не кладите, не во времени тут дело, а в невозможности принятия слабых решений. Когда человек падает от изнеможения, он, как правило, разбивает себе лицо. Уж извините, но если он успевает еще и ручку подставить, то обязательно сам себя обманывает.

По поводу виса еще проще, висишь и орешь до момента падения. Эти упражнения в идеале групповые, чтобы стыдно было за собственную немощь.

Главная цель обучения, на мой взгляд, состоит в том, чтобы обрести психофизическую форму, не лабильную по отношению к внешним ограничениям. Если проще, то вам наплевать, какая у вас форма, есть обувь или нет, какое оружие доступно для выполнения конкретной задачи. На мой взгляд, следует минимизировать цели подготовки к реальным боевым действиям. Не победа любой ценой, а невозможность сдачи. Когда некуда отступать, вперед идти гораздо веселее. Пираты пробивали дно

своего корабля перед абордажем серьезного противника, берсерки не носили щитов и лат, самураю было достаточно умереть, если он не мог победить. Даже смерть — это не проигрыш.

Возможно, я был резок...

Данная целевая установка появилась оттого, что мы пришли к удивительному психологическому выводу. Человек, убивающий или калечащий другого человека, не стремится увидеть его увечья или труп! Просто это самая гипертрофированная степень унижения одного человека другим. Если унижение не имеет обратной связи, оно теряет смысл. Мужественного человека, конечно, можно уничтожить, но унизить его крайне сложно, что само по себе усложняет психическую деятельность противника и разрушает его агрессивные стереотипы. А это уже половина победы.

Вот мы и учимся не замечать боли и лишений, не давать противнику повода поверить в то, что его удары или иные действия нанесли нам урон в физическом и уж тем более в психическом смысле.

Попробуйте избить столб. Через сколько секунд вы униженно опустите руки?

Мнение мое — и не обязательно правильное.

Противника следует не побеждать, загружая собственную голову непомерно завышенными задачами, а подавлять полным безразличием к его потугам и вашим возможностям, вписанным в эту концепцию.

Если я себя не жалею, то пожалею ли я человека, искалечившего мне равнодушное лицо?..

Провокация нападения — это нападение!

Этика — это не досужие вымыслы недоделанных очкариков, это основа жизнедеятельности субъекта в социуме.

6
ТЫ МЕНЯ, БРАТОК, НЕ ТРОЖЬ, У МЕНЯ В КАРМАНЕ НОЖ

— Нож — это всего лишь заточенный кусок металла.

Игорь Скрылев

— ...Казалось бы.

Андрей Кочергин

Нож постепенно становится не только рациональным и достаточно универсальным рабочим инструментом на каждый день, но и мощным средством самообороны, дающим человеку шанс выжить в условиях преступных посягательств.

В этой связи «рынок» очень живо отреагировал на появившийся «потребительский» интерес. Моментально появились зарубежные и отечественные преподаватели, школы и стили применения ножа. Как же разобраться в этом пестром многообразии, при условии того, что каждый мастер считает свой стиль самым правильным, а школу — самой авторитетной и нисколько не скрывает этого?

Задача, мягко говоря, не простая, а учитывая, что многим приходится делать подобный выбор впервые, просто архисложная!

Но есть очень доступные критерии определения полезности любого явления: здравый смысл и прагматичный подход.

Зачем вам нужны эти брутальные знания? Очевидно, для овладения системой противодействия противнику, зачастую вооруженному. Данное противодействие не может быть легким, потому что, взяв в руки оружие, хотя бы тот же нож, вы моментально попадаете на грань, где балансируют ваша жизнь и жизнь другого человека, каким бы негодяем он ни был! Ранить или убить человека очень сложно, чтобы сделать это, вам придется переступить через огромный пласт заложенных с детства морально-этических норм, брезгливость и просто страх. Более того, применение оружие неминуемо будет рассмотрено в суде и так далее.

Верите ли вы теперь в то, что можно легко научиться драться ножом? Как можно легко научиться тому, против чего протестует

все человеческое естество?!

Что именно вы считаете угрозой, готовы ли вы к внешней агрессии, что вы о ней знаете и как собираетесь ей противостоять? И почему именно нож должен решить эти ваши проблемы? Чему именно вы должны научиться при обращении с ножом, исходя из предполагаемой внешней угрозы?

Как проверяют в данной школе степень готовности обучаемого, может быть, по уровню владения искусством хореографии?! Что должно убедить вас в правильном выборе школы, исходя из вышеперечисленных моментов, подлежащих осознанию и последующему осмыслению?

Данные размышления, не профессиональные, но вполне здравые, способны уберечь вас от попадания в какую-либо экзотическую «группу здоровья», где вам в свободное от работы время в легкой и увлекательной манере преподнесут несколько эффектных «па» с оружием в руках и произнесут несколько авторитетных имен отцов-основателей данного направления.

Но запомните одно крайне важное уточнение. Не заплатив за ужасные знания ужасную цену, вы скорее всего получите игрушечные перчатки из дерматина, оплатив в кассе за эксклюзивные лайковые. Не обманывайтесь, в деле боевой подготовки — а в части применения ножа вы столкнетесь именно с ней! — не бывает укороченных путей, облегченных лазеек и скидок по знакомству.

Мы начали изучать действия боевым ножом более пятнадцати лет назад. Уникальность ситуации заключается в том, что изначально исследования носили исключительно военный характер, где в силу тактики армейских спецподразделений нож был скорее средством внезапного поражения живой силы противника и не подразумевал контакта, встречной атаки с использованием ножа.

Здесь стоит заметить, что если профессионал ввязался в такого рода схватку, то он, видимо, не совсем и профессионал, не достаточно подготовлен в тактико-технической части применения более эффективных видов оружия.

Созданная система боевой подготовки НДК-17 — это комплексный продукт, направленный прежде всего на психическую готовность и техническое совершенствование приемов применения оружия, ножа в том числе.

Военная система не вполне подходила для решения задач, относящихся к самообороне, и не имела, возможно, самого важного для улицы компонента, не учила симметричному, обоюдному бою с ножом. Я ведь сказал уже, что в армии это не нужно, военный профессионал не имеет права доводить

подавление противника до драки, нет у него для этого ни времени, ни тактической возможности, ни права нарушать режим секретности.

Именно эти размышления подвигли нас в 1996 году создать тактико-техническую базу нового — ага, назад в будущее! — вида спорта, представляющего собой полноконтактные бои с ножом. Сразу оговорюсь, да и писал уже о том, что мы совершенно уверены в невозможности выдумать новую систему мордобоя или систему применения холодного оружия, пусть даже с самыми благими намерениями. Слишком много людей слишком много тысяч лет раздумывали над «остроумными» способами уничтожения себе подобных... Единственное, что можно изобрести, так это новые правила соревнований и содержание методики подготовки, но ведь именно они, если верить спортивной науке, и определяют появление нового вида спорта! Именно так мы отличаем вольную борьбу от греко-римской, — по правилам соревнований и вытекающей из них методике подготовки.

Итак, перед группой исследователей встала задача: на имеющемся материале создать полноконтактный, а значит, максимально приближенный к реальности вид спорта — бой противников на ножах. Ни много и ни мало!

Как уже не раз упоминалось, психическая готовность есть главнейшая любого вида спортивной и боевой подготовки. Единственный действенный способ ее укрепить заключается в том, чтобы заставить человека сражаться, преодолевая боль и страдания, осознавая всю реальность предполагаемой опасности, но не теряя самообладания и оставаясь при этом в достаточных физических кондициях.

Эти соображения подвигли нас на исследование японского опыта применения ножа — тан-то. Почему именно танто? Да прежде всего в силу удивительно стройной системы психотактического тренинга древних боевых школ (рю) Японии Иккен хиссацу — одним ударом наповал, так звучала наступательная доктрина подлинного самурая. Никаких несущественных движений, лаконично и сдержанно, собранно и крайне целеустремленно, никакой траты времени на «хореографические зарисовки», вперед и только вперед. Лучшая оборона — это нападение!

Помимо психической составляющей, не приемлющей права на поражение и требующей абсолютной самоотдачи, мы изучили и взяли на вооружение основные технические элементы танто дзюцу. Это стойки (камаэ) и первичная техническая база (кихон).

В процессе эволюции за эти годы в нашем арсенале от техники первоисточника остались лишь хват ножа и правосторонняя стойка с положением спины и головы, а добавился биомеханический анализ и более чем длительные

исследования, направленные на очистку движения в поиске максимальной скорости, представляющей собой воплощение кинетической энергии.

Осталась неизменной и психическая доктрина самураев прошлого, которая нас более чем устраивает. Мы не стремимся к победе, мы всего лишь лишили себя права на проигрыш.

«Что это значит, чем именно победа отличается от отсутствия проигрыша?» — спросите вы. Согласимся, что данные понятия практически тождественны, но победа любой ценой слишком утомительна для психики и вызывает подсознательные сомнения в своих силах. Невозможность проиграть означает, что бойцу с первых секунд его появления в зале доказывают, что лучше рухнуть без чувств, сражаясь, чем проявить малодушие и оскорбительную слабость.

Мы сражаемся скорее с собственными слабостями, чем с противником, решившим нас в них убедить. Именно по этой причине мы сознательно не прибегаем к средствам защиты, оставив лишь паховые протекторы и капу на зубы.

Деревянный танто фирмы Kwon — это серьезный клинок, способный при уколе пробить куртку кимоно и оставить более чем настоящую дыру в теле, а при «легком порезе головы» зачастую течет настоящая кровь.

Оценки в подобных боях крайне просты. Иппон, то есть чистая победа, или 4 очка, дается за технически грамотный, мощный порез шеи, укол грудной клетки, оставивший след на теле, и такой же грамотный укол спины. Вазари, то есть полпобеды, или 2 очка, присуждается за порез головы, укол брюшной полости или за не вполне качественные движения, давшие бы иппон при безупречном выполнении. Есть еще юко, или одно очко.

При потере ножа бой ведется иными средствами, включаются руки, ноги, голова и все что угодно, за исключением пары запрещений, принятых в танто дзюцу. Нельзя колоть танто в голову и выдавливать глаза. Ах да, мы еще запрещаем бить в затылок, это, наверное, очень больно. Все, что не запрещено, — разрешено! Только такой кровожадный подход способен показать бойцу степень его боевой готовности и психической устойчивости, причем не на умозрительных тестах, а в процессе реальной схватки с болью, ужасом и противником, не имеющим права на трусость.

Как вы думаете, много ли народу с песнями и плясками кинулось к нам в залы, для занятий этим, мягко говоря, не самым нежным видом единоборств? Мы и не ждали обвальной популярности, но, как выяснилось, зря не ждали. Если в самом

начале занятий *танто дзюцу кои но такинобори рю* (IUKKK) у нас было всего семь человек в Питере, то сейчас имеются и три зарубежных отделения в Голландии, США и Мексике и более чем востребованные и заявившие о себе группы в Москве, Риге, Тирасполе, Челябинске и том же Питере, не считая наших новых отделений, лишь недавно получивших сертификаты.

Удивительно, но данная разновидность танто дзюцу не нашла понимания в Японии и была охарактеризована как пропаганда насилия, что немало нас повеселило. Майкл Канн (ФРГ), Давид Дрепак (Израиль), Любомир Врачарович (Сербия), профессор Сотис (ЮАР), Ричард Бустилло (США), профессор Родольфо Альварес (Мексика) — вот перечень специалистов экстра-класса, высоко оценивших этот российский проект танто дзюцу. Хотя тот же Майкл Канн уточнил, что на большей части территории Европы не то что преподавать, но показывать это будет запрещено, потому что насилие... Россию он, видимо, в состав Европы не включает.

А мы и не скрывали, что *танто дзюцу кои но таки-нобори рю* — это для тех, кто любит погорячее. В России таких оказалось немало! Как я обычно добавляю, скорее всего в дурдоме упал забор!

Ладно, вернемся к ножу, который как средство выполнения боевой задачи... практически не применяется! Это прежде всего определяется типом военных конфликтов новейшего времени, а именно отсутствием крупных войсковых операций и глубоко эшелонированных рубежей обороны, при преодолении которых неминуемо заканчивается боекомплект и в ход вступают средства рукопашного боя, малые саперные лопаты, ножи и все, что только может помочь бойцу драться в чужом блиндаже и окопе.

Но кто сказал, что войны теперь будут исключительно партизанскими, когда противники месяцами не видят друг друга и о симметричном огневом контакте можно говорить скорее как об исключении, чем как о повседневных буднях. К слову сказать, наш вероятный противник не поменялся по сию пору, а Китай вообще выходит на первое место в регионе по военно-политическому потенциалу. В условиях же диверсионной войны снайперская винтовка гораздо результативнее АК-74, а о ноже и речь вроде как не идет... почти не идет.

Пока не идет, потому как этот «заточенный кусок металла» был и останется спутником любого солдата, начиная с бронзового века и по сию пору. То, что в армии и спецслужбах практически не осталось специалистов по бою с ножом и бою против ножа, есть скорее пробел в боевой подготовке, чем естественное требование объективной реальности. Ведь нож никуда не ушел из

карманов среднестатистического уголовника и уж точно не имеет равноценного тактического заменителя в случаях реальной силовой борьбы с вооруженным противником или при его уничтожении в условиях критической дистанции с соблюдением режима секретности. О выполнении специальных, диверсионных и разведывательных задач и говорить не приходится, тут любая дополнительная возможность более гибкого решения поставленной боевой задачи зависит прежде всего от профессионального выбора арсенала. Мы не призываем превозносить и абсолютизировать нож, мы предлагаем взглянуть на него свежим взглядом, не более!

Если прогнозировать ренессанс ножа в специальных и армейских подразделениях и позиционировать его как оружие ближнего боя, то прежде всего мы обязаны классифицировать перспективные боевые задачи, предположительно выполнимые при помощи ножа и других типов оружия, близких к нему по конструктивным особенностям.

К ним относятся блиндажный бой, схватка в окопе, в условиях ограниченного маневра, против агрессивного, хорошо физически подготовленного противника и при обоюдном отсутствии боевого комплекта для огнестрельного оружия.

Уничтожение живой силы противника в условиях режима секретности и нейтрализация незапланированных свидетелей деятельности диверсионных подразделений, действующих в тылу.

Снятие часового, когда невозможны иные технические решения.

Экспресс-допрос.

Парамедицинская помощь в условиях отрыва от базы.

Пополнение пищевого рациона в глубоком рейде.

И наконец, пресечение преступных посягательств, направленных на военнослужащего в условиях его пребывания вне части.

Более того, сама возможность изучения приемов и методов обезоруживания противника, действующего ножом, возникает лишь в случае максимального представления об особенностях работы с этим видом оружия. Так, чтобы всего лишь понять, что от пули очень трудно уйти, нужно научиться изрядно стрелять. Только в этом случае вы, возможно, найдете хоть какой-то путь к спасению под огнем противника, не витая при этом в собственных или чужих иллюзиях.

Из того, что уже сказано, сделаем следующий вывод. В случае применения боевого ножа не следует доводить схватку до обмена или силового противостояния. Стратегическая доктрина

большинства юго-восточных систем применения ножа и их американских клонов, твердящая о накоплении множественных повреждений, в реальных боевых условиях должна быть признана несостоятельной в силу скоротечности реального боя и высоких требований, предъявляемых к подавлению реального противника. Задача любого физического подавления противника в идеале решается с учетом элемента внезапности, простыми и мощными техническими решениями, то есть действиями, способными нейтрализовать противника вне зависимости от его экипировки и предварительной подготовленности. Иная тактика грешит картинностью и нерациональностью.

Нож — вершина любой системы рукопашного боя, так как техника его применения лежит в базовой систематике стиля и «всего лишь» максимально усиливает поражающие способности удара! Теперь взгляните на формальные комплексы упражнений в кун-фу и армейский рукопашный бой, и вы поймете, чем именно отличается российский подход в применении ножа от зарубежных стилей, уже объективно коммерческих.

Что, неужто не поняли? Тогда я скажу: кровожадностью, прямолинейностью и беспощадностью, полным отсутствием хореографии!

Система прикладного рукопашного боя НДК-17, представляемая российским «Центром прикладных исследований», — это даже не «бой с ножом», это скорее система атаки ножом, созданная, впрочем, не без учета тактических возможностей предполагаемого противника.

Вперед и только вперед! До вашей или чужой смерти остаются всего два, максимум три движения, не оскорбляйте эти секунды сомнениями и украшательством!

Если вы довели схватку с применением ножа до свалки и силового противостояния, то, скорее всего, вы не имеете ни малейшего представления о прикладном рукопашном бое!

В системе НДК-17 положение корпуса и работа различных частей тела находятся в прямой зависимости от главной задачи, стоящей перед одиночным уколом или порезом: нанести максимально возможное поражение противнику с максимальной скоростью и максимальным давлением в месте пореза или укола. То есть и стойка, и работа рук, ног, корпуса в момент выполнения технического действия прошли серьезный биомеханический анализ и практическую апробацию, в процессе которых траектории составляющих движений были по возможности сужены до сонаправленности с основным вектором исследуемого технического действия. Но самой остроумной находкой данной

системы была и остается работа корпуса, вкладывающего массу в каждое движение за счет управляемого вращения вокруг вертикальной оси, позволяющей при этом сохранить достаточную стабильность в пространстве и свободу перемещения. Данный способ кинетического усиления давления в то же время позволяет сохранить достаточную маневренность всей конструкции, позитивно влияя на скоростные показатели в целом.

Говорил ведь я, что техника — это когда удобно.

Управление дистанцией при атаке с применением ножа возможно лишь при достаточной беспощадности бойца по отношению к возможному исходу ситуации. Поворачиваться и бежать — это практически гарантия удара в спину, а уж работа лицом к лицу с агрессивным противником и вовсе не для слюнтяев.

Реакция на движения противника должна быть перманентной, то есть мы должны проявлять АГРЕССИВНУЮ ЗАЩИТУ, агрессивно двигаться, агрессивно реагировать руками, агрессивно поворачивать корпус. Никаких вялых движений.

«Как человек ходит, так он и живет!» — вот вам еще одна любимая фразочка одной лысой образины.

Не кидайтесь на нож, это может сделать лишь Мастер высшего порядка, интуитивно понявший, что его скорости гораздо выше скоростей противника. Постоянно оттягивая противника, заставьте его провалиться, как только он нагрузит переднюю ногу и вытянет руку, захватите его руку с ножом и плотно прижмите ее двумя руками к своей груди и животу. Если вы не повесите на вооруженную руку супостата весь свой вес, то он обязательно вырвется, или перехватит нож, или...

Короче, кердык вам тогда!

Активно применяйте зубы для фиксации руки, кусайте за локоть и держите до победного. Обоими руками ухватите за кисть с ножом, и вот противник уже ваш!

На всю эту хрень у вас имеется всего-то пара секунд, засахаритесь — смерть!

Мнение мое — и не обязательно правильное.

Танто дзюцу стиля *кои но такинобори рю* — это полноконтактные поединки с деревянным ножами танто и с использованием всего арсенала указанного стиля боевого каратэ. Поединки проходят в кимоно, практически без защиты и с минимумом ограничений, о которых я уже говорил.

В связи с этим обстоятельством бой в данном виде соревнований является самым реалистичным поединком с учебным оружием. Врач не имеет права снятия бойца без решения

судьи на татами.

Оценки, о которых тоже сказано выше, даются без остановки поединка, за мощные, технически грамотные уколы, порезы в определенные правилами летальные зоны или за удары и болевые приемы, приведшие к нокауту, нокдауну либо сдаче противника.

Напомню также, что при потере ножа или при нежелании одного из противников его использовать бой ведется любыми средствами, принятыми в хокутоки, варианте боев без правил, но с учетом запрещения на проникающие болевые приемы.

Стиль ножевого боя *танто дзюцу кои по такинобо-ри рю* является для России первым официальным стилем ведения спортивных поединков с ножом, проводимых в нашей стране с 1997 года по утвержденным международным правилам.

Какова самая главная цель при симметричной работе с танто? Думаем, думаем — и не смейте подсказывать!.. Неправильно! Главная цель — рука противника с ножом! А что именно позволит вам угробить руку противника, а самому остаться не порезанным? Думаем, думаем — и не смейте подсказывать!..

А вот это правильно!

Умение держать дистанцию. Именно вход в нее, нанесение удара и моментальный выход! Отработка именно этого навыка во все времена является главнейшим элементом при освоении боя с ножом.

При симметричной работе с деревянным танто оба бойца должны стараться выбить нож из руки противника или покалечить его кисть!

Поверьте, стоять столбом перед противником у вас не получится, движение сразу должно приобретать и агрессию, и скорость. В каждой атаке надо делать не менее двух движений, кисть противника можно как колоть, так и резать. Нельзя прятать руку с ножом за спину и стоять!

Обработка руки, тем более при отсутствии у нас средств пассивной защиты, — это более чем щекотно. Хотите попробовать? Если вы реально обработали руку противника, то это значит, что пальцы его сломаны, предплечье разбито. Следующая цель — иппон, чистая победа, присуждаемая за укол в грудь или порез шеи. Если же ваши действия не имели таких последствий, то прежде всего потому, что атака вооруженной руки противника была куда более косметической, чем реальной.

Мы специально завысили требования к данной атаке, дабы не превращать поединок в оценочный бой. Именно в силу максимального приближения к реальности мы убрали всю пассивную защиту, тем более кисти и головы!

Кстати, атака кисти, законченная вылетевшим клинком и явной травмой противника, может быть оценена на юко, что бывает крайне редко! У нас победы явные, часто отмеченные кровью, а не «спортивные».

Как-нибудь взгляните на мою правую кисть в районе запястья и на шею справа... В общем, я еще с вами... что означает, что я, видимо, не погиб в том бою. И хрен заставишь меня бегать от противника, а не наоборот!

Как я дрался тогда со сломанным лицом и переломанными ребрами? Обыкновенно! Банзай, мля, и на амбразуру! Детали смотрите в истории болезни.

Ничего особенного, хотя кровь лилась как из лейки. Для того чтобы порезать именно сухожилия, порез должен быть нанесен именно с внутренней стороны, а иди-ка туда доберись. У меня развалили запястье сразу за большим пальцем, мяса там оказалось гораздо больше, чем ожидалось, порез был «взрослым», но даже он не рассек связки тотально.

Так что мэцкей сутеми и вперед. Хотите быть съеденными — сделайте мне больно.

На нож следует идти только двумя руками и только двумя руками. Эта уверенность пришла ко мне вовсе не в результате глубоких философских размышлений, а в процессе самого что ни на есть дарвинистского естественного отбора. Ни одной версии тактико-технических действий я не высосал из пальца, все, я настаиваю, буквально все, что я применяю в бою и чему учу, имеет достаточную доказательную базу. При этом я вовсе не хочу сказать, что это истина в последней инстанции.

Вы хотите попробовать порвать трахею? Почему нет, возможно, вы умеете это делать быстрее, чем я и все, кто меня окружает. Вы выдавливаете глаз быстрее, чем я орудую ножом, — вполне возможно, можете удержать режущую вас руку одной рукой, а не двумя, — очень хорошо.

При этом я совершенно не пытаюсь иронизировать. Спор безоснователен, мне бы очень не хотелось, чтобы люди, подозревающие о моем существовании, представляли меня эдаким суперменом, неуязвимым и непорочным, обладающим некими тайными знаниями.

Все, что я изучал, и все, что я умею, было сделано для меня, любимого. Признаюсь, я был даже заинтригован, когда году этак в девяносто пятом ко мне обратились с просьбой о методической помощи, ссылаясь при этом на всю ту работу, которая не прекращается вот уже четверть века. Поначалу я даже не знал, что делать с этой просьбой.

Спросите, зачем это я так пространно про себя?.. А вот зачем.

Кого-кого, а уж себя-то я точно не подведу!

Прежде чем утвердится в необходимости перехода на максимально плотный захват режущей руки, я столько раз получил в брюхо этим самым танто, что шишки давно не рассасываются, а синяки уже и не вскакивают. Если что и бывает, так это сразу ссадина с кровоподтеком.

Приходили как-то мастера одного из русских направлений, — как известно, я не обсуждаю и не критикую коллег, потому без имен и конкретного адреса, — с желанием продемонстрировать технику отбора ножа. Я обрадовался несказанно. Ну, думаю, сейчас наверняка что-нибудь свежее увижу.

К сожалению, не увидел. Не было ни одной попытки отобрать у меня нож, сколько-нибудь достойной внимания. Их работа слишком сильна завязана на то удивление, которое они всегда надеются вызвать своими предварительными действиями. Но я человек далеко не любознательный, вникать в суть телодвижений и поражаться их красоте не стал, в итоге попросил просто забрать нож из вытянутой неподвижной руки вашего покорного слуги. Мастера попробовали и, получив как следует ладошкой по лбу, логическим путем пришли к выводу, что их система работы против ножа, конечно же, хороша, слов нет, но она рассчитана на непрофессионалов.

Вот и слава богу, занимаются люди, ищут свои пути, это же замечательно. Авось и найдут, а пока Андрей Ко-чергин может контролировать нож противника только двумя руками, при этом как можно более плотно прижимаясь к корпусу противника, сковывая его движения и управляя его балансом, пряча голову в плечи и практически под руку супостата.

Да, при этом можно слегка получить по головушке, на что мне, в сущности, наплевать, да, могут быть попытки захвата, но мой центр тяжести в этом вот конкретном случае, при описанной боевой стойке, расположен намного ниже, чем его. До горла и глаз ему не добраться, потому что я сам активно делаю именно это, соответственно, знаю, как снизить вероятность подобных действий. И самый главный аргумент в любом контрдействии должен заключаться в превышении ваших сил и средств, так что одна пустая рука против руки с ножом... ну, как-то очень вяло смотрится.

Кстати, если уважаемый читатель последует моему совету в борьбе против ножа, то лучше забудьте об ударах после захвата вооруженной руки противника. Слишком уж велика ответственность, слишком мала вероятность того, что в этой динамичной ситуации вы сумеете гарантированно ранить

противника. Возможно, впрочем, использование зубов, причем кусать надо руку. Это еще куда ни шло, а так рекомендую проводить обыкновенный забор ножа двумя руками, эта метода достаточно проста в техническом плане.

У меня занимается, точнее сказать, занимался, один мальчик весом 120 кг, становая — 270 кг, жим от груди — 160 кг. Он рукой так нежно накрывал мою бритую голову, что я свет переставал видеть, но даже у него не хватало силы в кисти сопротивляться забору ножа, проводимому двумя руками.

Еще раз напомню, что мы забираем нож вовсе не у сонного и недвижно стоящего партнера, а у человека, который так и норовит истыкать вас заточенной палкой, причем делает это со всей дури. Честное слово, ни капельки не преувеличиваю, хотя и не пытаюсь кого бы то ни было в чем-то переубедить, у каждого свой путь, и это замечательно!

Да, в *кои* не оцениваются не тотальные порезы и уколы кисти, выбитый нож, разбитая рука, но это как раз и есть стимул не скакать на дистанции, а работать именно с противником. Не стоит превращать полноконтактный бой с ножом в аналог спортивного фехтования, ведущегося ради оценки, порой ничего не значащей. Это не камень, а вы не огород.

Да, приводил я уже эту поговорку, ну и что с того?! Люблю я ее, да и все тут.

Да уж, воистину, «нет ничего проще», чем работа против ножа! Этак вот берешь и целых десять секунд работаешь, а потом вдруг перестаешь по вполне объективным причинам.

Я ем палочками уже лет семь. Однажды в городе-герое Челябинске вел мастер-класс, среди всего прочего показывал и защиту от ножа. Ассистировал мне один очень одаренный телохранитель, сухой, длинный и злобный, взрывался парень, как надутая грелка. Он почему-то захотел поработать стальным макетом ножа, вырубленным из листового металла. Я, как правило, не вникаю, чем работают противники, скорее наоборот, чем труднее задача, тем веселее. Короче, «убить»-то он меня не убил, но палочками я не ел чуть больше месяца, и это с учетом того, что «нож» был тупой, как мой затылок. Пальцы в месиво…

Вывод в том, что говорить всерьез о результативной работе против ножа без надлежащей тренировки может человек, которого всерьез никогда не резали. Никого не хотел поддеть, как всегда, всего лишь высказывал свое мнение, не обязательно правильное к тому же.

Прежде чем рассуждать о первом движении, следует

выяснить, зачем именно вы достали нож, что убедило вас прибегнуть к помощи оружия. Если противник вооружен, то основной целью атаки будет его правая рука, удерживающая оружие, то есть сначала необходимо оградить от опасности свою жизнь, а уж потом думать о гарантированном пресечении нападения, добивании, говоря короче.

Если противников много и они не вооружены, то весьма эффективными оказываются неамплитудные порезы лица. Опасность для жизни минимальная, а вид развалившейся щеки очень отрезвляет даже самые возбужденные головы. Резать при этом надо не самого мощного или агрессивного, как советуют большинство «зубров», авторов советских прикладных методик, а самого ближнего. Рекомендую избегать захватов, перемещаясь с этой целью кольцеобразными траекториями вокруг всей группы, стараясь выстроить противников в линеечку.

Если противник значительно вас мощнее, но один и без оружия, то порежьте протянутую к вам руку и ткните в наружную часть бедра или ягодицу. Догонять он вас уже не будет, но и хворать супостату долго не придется. Избегайте наносить, а тем более получать внутренние порезы бедра. Рассечение бедренной артерии — неминуемая смерть!

Помимо спортивных поединков танто дзюцу на базе данного стиля разработана отечественная система применения боевого ножа — НДК-17. Данная прикладная система боевой подготовки отличается от спортивных поединков тактической направленностью, которая избегает самой возможности симметричных контактов с ножом и исповедует техническую лаконичность. Научным коллективом «Центра прикладных исследований» разработаны и внедряются отечественные методики обучения специальных подразделений в части огневой подготовки, прикладного рукопашного боя, тактики и группового взаимодействия. Результатом совместной научной работы со специалистами Военного института физической культуры является боевой нож НДК-17, признанный ведущими отечественными и зарубежными специалистами одной из самых заметных современных разработок в области холодного оружия.

НДК-17, или нож диверсионный Кочергина, конструировался с вполне определенной целевой установкой — нужен был нож, который отвечал бы всем требованиям, предъявляемым к оружию в системе прикладного рукопашного боя, разработанной санкт-петербургским «Центром прикладных исследований».

Разработчики искали именно конструктивные способы повышения режущих качеств ножа и максимального увеличения останавливающего эффекта при производстве укола.

Немного предварительного анализа.

Проблема в том, что создание современных ножей в большей степени носит уже технологический, нежели именно конструктивный характер. В основном в наше время выпускаются такие ножи, форма клинка которых имеет не столько функциональный или практический характер, сколько привлекает потенциального покупателя новизной линий и броскостью подачи. Для боевого ножа столь странные целевые установки вообще неприемлемы. В итоге ножи, стоящие сегодня на вооружении в различных армиях, являются либо модифицированными копиями ножей разведчика времен Второй мировой, либо, не мудрствуя лукаво, вариациями на тему кинжалов. Имеющиеся на сегодня в нашей армии НР и НРС, — это, скажем так, просто крепкие клинки, а во втором случае еще и стреляющие, непонятно, впрочем, зачем. Ведь в подразделениях разведки имеются более подходящие для этих целей средства ведения огня и приборы бесшумной стрельбы.

Теперь приведу краткое техническое описание ножа НДК-17.

Это мощный режущий инструмент, имеющий комбинированный тип клинка. Гильотинная часть создана по типу сапожного ножа и призвана выполнять схожие функции резака и резца. Основная часть лезвия выполнена с наклоном к осевой линии рукоятки, что позволяет создавать повышенное давление при разрезании верхним углом. На этой части режущей кромки имеются пропилы, призванные создавать дополнительную силу трения при ходе клинка по цели. Нож имеет одностороннюю заточку на обеих частях лезвия, что повышает точность реза при протяжке клинка на себя и увеличивает устойчивость лезвия с малым углом заточки при фронтальном уколе.

В заводском варианте рукоятка ножа выполнена в квадратном сечении для надежности его захвата и обтянута наборной кожей.

При конструировании изделия НДК-17 разработчики учитывали необходимость его правильной балансировки. Центр тяжести ножа должен располагаться на награнице соединения клинка и рукояти, это абсолютно необходимое условие, обеспечивающее маневренность клинка при порезах и уколах.

Так, если центр тяжести выносится на клинок, то нож приобретает преимущества при рубке, не свойственные этому типу оружия, но теряет возможность быстрого реагирования на движения кисти, значительно уменьшается давление при порезе. Это происходит в связи с появлением значительного плеча рычага, если рассматривать верхний обрез рукояти как точку приложения сил. Так, число «17», присутствующее в обозначении изделия, означает первичную длину клинка, утвержденную в названии проекта, но уменьшенную в процессе апробаций до 150 мм, что обеспечило значительно лучшую маневренность и баланс.

Клинок должен иметь достаточную прочность и высокие режущие качества лезвия. Этот компромисс крайне труден, так как стали, имеющие высокую твердость и, как следствие, высокие

режущие свойства, зачастую подвержены сколам, не обладая достаточной износостойкостью при использовании. Название выбранной марки стали приводить не буду, пусть это останется нашей маленькой тайной, да и надо ли оно вам?

Рукоятка должна отвечать сложным эксплуатационным условиям, позволяя осуществлять плотный хват и позиционирование клинка без визуального контроля, полагаясь лишь на кинестетический анализ при удержании. По этой причине была выбрана рукоятка именно прямоугольного сечения, обтянутая наборной кожей, прекрасным гигроскопичным материалом. Итоговой проверкой при испытаниях рукоятки были порезы свиной туши в условиях, когда рукоять была облита свежим яйцом, аналогом пота и крови. Рукоять, за счет указанной формы, четко позиционировалась в хвате, хорошо удерживалась даже при резком вынимании и не выскальзывала при уколах и порезах, несмотря на значительные потери в трении, специально вызванные при помощи обработки яйцом. Гарда практически отсутствует и носит скорее технологический характер, связанный с креплением рукояти. Последние исследования ЦПИ убедительно доказывают, что гарда, усложняя маневр ножом и не позволяя полностью использовать при порезах всю длину режущей кромки, не помогает руке в хвате и не спасает кисть от порезов при симметричном бое с использованием ножа, то есть носит скорее декоративный, а значит, надуманный характер.

Конструирование ножен было, пожалуй, одной из самых сложных и длительных по выполнению задач, стоящих перед разработчиками. Посудите сами: нож должен плотно сидеть на любом виде экипировки, не издавать звуков при беге и прыжках и в то же время легко и молниеносно выниматься. Представленный вариант ножен — это убедительный итог более чем трехлетних изысканий.

Не стоит уточнять, что покрытие боевого ножа обязано иметь маскирующие свойства и защищать клинок от коррозии. В процессе выполнения этой части изысканий были опробованы и изучены все доступные способы как; воронения, так и покрытия клинка и рукояти защитными составами. Наиболее простым и практичным оказалось эпоксидное чернение, широко применяемое в оружейной практике как у нас в стране, так и у ведущих зарубежных производителей, таких как Cold Steel и Ka Bar.

Режущая кромка — самая главная часть клинка, его основная рабочая зона. Именно конструкция лезвия позволяет определить назначение и практическую ценность любого ножа. В данном случае выбрана стамесочная, то есть односторонняя заточка, и

вот почему. Именно подобный способ позволяет добиться малого угла заточки при достаточно мощном клинке. В нашем случае клинок имеет толщину 4 мм, малый угол достигается прямым спуском лезвия шириной 10 мм, что вполне сравнимо с таким серьезным режущим инструментом, как сапожный нож. В то же самое время односторонняя заточка позволяет легко править и затачивать нож даже в полевых условиях и при «армейской квалификации» пользователя. Заточка производится с одной стороны, что дает ровно в два раза меньше шансов заовалить всю рабочую кромку. Правка производится как со стороны спуска, так и с не заточенной стороны.

Из каких составных частей складывается порез? Из силы давления, приложенной при контакте лезвия и цели, и силы трения, проявляющейся при ходе клинка по разрезаемой поверхности. Именно задача повышения силы трения подвигла разработчиков на нанесение техническим алмазом повторяющихся насечек с не заточенной части лезвия, позволяющих значительно повысить режущие свойства лезвия, не влияя сколько-нибудь заметно на скорость и легкость хода клинка по разрезаемой поверхности. Эффективность данного решения доказана экспериментально, по различным разрезаемым материалам, включая текстиль.

Форма изделия НДК-17 всегда вызывает у сторонних экспертов недоумение. Зачем нужен наклон клинка относительно рукояти, зачем этот угол при вершине, чем обосновано использование клинка гильотинного типа? Это то, что приходит на ум любому традиционному специалисту.

Мы вполне разделяли бы их сомнения, если бы сначала изготовили, как зачастую происходит, заумный нож, а потом терзались бы в смятениях, что бы такое эффектное сотворить с его помощью. НДК-17 разрабатывался под законченную и на сегодня одну из самых лаконичных и результативных систем применения ножа, получившую в итоге имя этого самого ножа — «система применения боевого ножа НДК-17». Разработчики создавали не вызывающие формы, а оружие, максимально реализующее саму концепцию указанной системы. А она гласит, что режущие техники куда результативнее уколов. Тактическая задача должна ставиться на достижение останавливающего эффекта применения ножа, а не на гарантированное и далеко не мгновенное убийство противника, как в случае использования стилетных типов оружия.

Именно глубокие порезы максимально отвечают тактическим условиям современных боевых действий, когда укол крайне затруднен в связи с повсеместным применением бронежилетов и

разгрузок, оставляющих открытыми лишь лицо, шею и руки.

Более того, результаты укола трудно прогнозировать и оценить, потому что их чаще всего просто не видно. Зато порез шеи как основная тактическая задача применения ножа очень прост для анализа и прогноза дальнейшей боеспособности противника. Гильотинный тип клинка заменил узкую колотую рану, наносимую ножами кинжального типа, на широкое фронтальное рассечение с обильной кровопотерей, что, по сути, сравнимо с заменой армейских пистолетов малых калибров со сверхзвуковым боеприпасом на пистолеты, использующие калибры 9, а порой и 11 мм, имеющие выраженное останавливающее действие.

Наклон клинка относительно рукоятки обусловлен конструктивным способом повышения давления при тяге клинка на себя, то есть опять же при порезе. В то же время хват в системе НДК-17 имеет опору навершием рукояти в ладонь. Если провести линию между кончиком клинка, центром тяжести и местом упора, то получится прямая, вполне отвечающая условию сохранения прямолинейности вектора силы при уколе, как бы ни удивительно это показалось при данной форме ножа. Более того, при тестировании ножа на свиной туше фронтальным уколом было рассечено по два ребра с обеих сторон грудной клетки цели. Такой результат крайне затруднительно получить при иных формах ножа, более того, застревание клинка в грудине и не рассеченных костях — одна из проблем применения боевого ножа, требующая последующих манипуляций по его извлечению.

Ну и самая остроумная часть всего проекта — это угол при вершине клинка.

Мы уже коснулись вкратце наклона клинка на двадцать градусов относительно осевой линии рукоятки. Данное решение позволяет создать наклонную режущую кромку даже при прямолинейном ходе ножа на себя, что опять таки придает резу гильотинную природу.

Но угол при вершине — это совершенно иное решение, позволяющее на порядок повысить силу давления при порезе.

Немного предыстории появления данного решения.

Когда-то давным-давно были изобретены керамбиты, то есть ножи с серповидным клинком, обладающие максимальным давлением при порезе, но имеющие минимум два недостатка. Во-первых, серповидная форма практически исключает возможность нанесения колющих ударов, а во-вторых, сама форма керамбита порождает затруднения при его производстве и тем более обслуживании.

У всех ножей при резе наиболее эффективно используется верхняя треть клинка, это вызвано прежде всего тактическими причинами. Создатели НДК-17 «выпрямили серп» и получили вполне технологичное лезвие с углом, при порезе которым создается давление, не соизмеримое с давлением прямолинейных клинков традиционных боевых ножей. Так, при тестировании НДК-17 одним порезом было рассечено 620 мм грудной клетки свиной туши, причем «травма» носила тотальный характер со сквозным рассечением ребер и мягких тканей.

Для сравнения скажу, что при испытании одного из лучших боевых ножей мира «Тай Пен» порезом было рассечено около 150 мм, рана оказалась поверхностной, не глубокой, а мощный «Чинук» не смог нанести порез более 200 мм. При испытаниях все клинки кроме НДК-17 получили повреждения режущей кромки. Видеозапись тестирования имеется как на телевидении, так и в архивах сайта разработчиков.

Мне крайне приятно, что более чем семилетняя работа по созданию и апробации изделия НДК-17 закончилась со столь показательными результатами.

Но хочу сразу оговориться, данный нож далеко не универсален и создан именно под нашу же систему применения, что подразумевает, прежде всего, необходимость ее основательного изучения. В противном случае наш нож не раскроет перед вами своих возможностей в полной мере.

Давайте-ка теперь поговорим об использовании ножа для отражения преступных посягательств на вашу жизнь и здоровье.

Инстинкт самосохранения является безусловным, то есть тем механизмом, который позволяет человеку не делать фатальных глупостей в повседневной жизни. Находясь в добром психическом здравии, очень трудно заставить себя прыгнуть с крыши родного дома, не хочется лезть в огонь и от души мечтается вынырнуть на поверхность, если вдруг задержишься в пучине по каким-то делам более двух минут. Тонкий психический аппарат оберегает нас от опасных ситуаций, причем даже от тех, которые мы не пробовали на вкус. Помните о том самом танке, который вас ни разу не переезжал, но смотреть на него все равно страшно? Потому он и безусловный, этот инстинкт, что не требует предварительной закладки в голову условий-раздражителей.

Самое страшное из всего, что происходит сегодня в области конвенционных восприятий нашей жизни, — это неверие в негативность окружающего мира по отношению к вам конкретно. Очень тревожным оказалось недавно опубликованное исследование детских психологов, которые изучали реакцию детей различных социальных групп на абстрактного чужого дядю.

Благополучного ребенка встречал у школы незнакомый ему человек и спрашивал:

— Мальчик, как тебя зовут? Ах, Славик, очень хорошо! Так вот, Славик, папа попросил подвезти тебя на машине домой.

Малыш уверенно брал протянутый «сникерс» и бодро шел к указанной машине.

А попробуйте-ка не то что забрать и увезти неведомо куда оборванного попрошайку, а просто возьмите его за руку- При этом вы рискуете если и не получить гвоздем в ягодицу, то оглохнуть от его протяжных завываний. Выросший на улице парень будет бороться за свою жизнь и свободу буквально до конца, и здесь нет никакого преувеличения. Даже не зная величины опасности и не имея личного опыта в ее преодолении, он всецело полагается именно на свой инстинкт самосохранения.

Современному горожанину нужно проехать тем самым танком по ноге, чтобы он поверил в реальность существования этой железяки. Нет ничего страшнее иллюзий, тем более в такой тонкой области, как сохранение собственной жизни и здоровья. Они (иллюзии) искривляют ситуационное восприятие, ждать правильных решений в этом случае не приходится. Вот и пропадают люди, гибнут от рук не очень вменяемых тинэйджеров довольно крупные мужчины, а неопытные девицы до сих пор свято верят, что дезодорант с названием «нервно-паралитический газ» и впрямь уронит наземь насильника весом чуть больше центнера. Не надейтесь, не уронит. Чихать он будет, это точно, возможно легкое ослабление полового влечения, но могут проснуться садомазохистские составляющие его богатого сексуального опыта. Разбудите свои инстинкты. Не запугивайте себя, но и не надейтесь на то, что судьба убережет вас от жестоких испытаний. Жизнь следует оберегать и быть готовым к любым негативным сюрпризам.

Такая длительная преамбула понадобилась мне для того, чтобы попытаться разобраться с тем, как же все-таки надо относиться к ножу как средству самообороны.

Поехали по пунктам.

Должно ли средство самообороны иметься в кармане среднестатистического гражданина нашей страны?

Рядовая профессия, соответствующая ей зарплата, скромный образ жизни и соответствующий внешний вид не являются противоядием против негативно настроенных сограждан — насильников, маньяков, наркоманов или просто шпаны. Вероятнее всего, вызывающий внешний вид и заметно подчеркнутое социальное положение скорее предотвращают

нападение, чем его провоцируют. Серьезный человек и ответить может ой как серьезно.

Субъект, готовый к сиюминутному нападению, не планирует серьезных задач. Его, как правило, вполне устраивает острое чувство превосходства и безнаказанности. При оказании сопротивления и более или менее нарушенном стереотипе нападения любой районный агрессор с заметным энтузиазмом оставит свои преступные намерения.

Единственный разумный способ оказать противодействие нападающему — это иметь при себе средство самообороны, которым умеешь пользоваться и которым психически готов воспользоваться в случае опасности. Огромный практический опыт показывает, что данное заявление распространяется как на господ интеллигентов весом до семидесяти килограммов, так и на мастеров спорта по боксу или борьбе весом свыше центнера. Во всех учебных центрах по специальной подготовке через весь курс обучения проводится главная стратегическая доктрина: любое нападение должно пресекаться с максимальной жестокостью и с превышением сил и средств не менее чем в пять-шесть раз! То есть от одного хулигана следует в идеале отбиваться впятером, но еще более результативно будет взять в руки средство самообороны и жестко пресечь нападение, естественно, в рамках допустимой самообороны.

Какое средство так называемой самообороны выбрать в качестве составной части повседневной экипировки, помогающей выжить в каменных джунглях?

Нет ничего глупее газового пистолета. Скорее, даже не так. Хочешь быть застреленным — купи газовый пистолет. Он всегда так будоражит нервы господам правоохранителям! К тому же теперь даже школьник свободно отличает газовое оружие от настоящего. Это все во-первых, а во-вторых, даже легкое дуновение ветерка в вашу сторону заставит вас пожалеть о проделанном эксперименте, который может и не оказать такого же брутального действия на вашего противника. Холостые патроны, как и свисток, рассчитаны на слабонервных господ. А вдруг эти господа понюхали клея и по этой причине с нервами у них просто все отлично?

Электрошокеры — еще один миф из голливудского кино. Этот пугающий и достаточно громоздкий аппарат безотказно действует только на каскадеров и лишает сознания только их. Остальное человечество, получив разряд в ягодицы, только голосит и исполняет бег на месте с высоким подниманием коленей, но не долее тридцати секунд, а затем оно вполне

приходит в себя и начинает переживать по поводу вашего плохого поведения.

Конечно, можно прицелиться и засадить разряд в шею. Тогда, действительно, обморок обеспечен, но вот беда, для такого попадания требуется значительная сноровка и далеко не пара часов тренировки на любимой морской свинке, земля ей пухом. Даже настоящий профессионал при работе с профессиональным электрошокером не всегда уверен в реакции противника, пусть и получившего удачное попадание в шею. Не стоит забывать, что люди обладают различным электрическим сопротивлением и электропроводностью.

Самая удачная из последних конструкторских разработок в этой области — это комплекс «Оса», реальное оружие самообороны. В идеале оно применяется на расстоянии от трех до семи метров. Именно на этой удаленности резиновые пули имеют достаточный поражающий эффект. Но давайте конкретизируем тактическую ситуацию. Что должен предпринять человек, пусть даже очень неприятной наружности, чтобы вы начали палить по нему с расстояния в семь метров? А как вы будете вырываться из цепких объятий хулигана, чтобы пальнуть в него не с метра, а хотя бы с трех? Все дело в том, что с расстояния в метр резиновая пуля со стальным сердечником пробивает крыло ВАЗ-2109, проламывает дверь шкафа, сделанную из ДСП, и вполне может наповал убить вашего оппонента. Иди потом доказывай, что все то, что он вам наговорил, и то, как он вас поцарапал, представляло реальную угрозу для жизни и вы действовали в рамках адекватной самообороны.

Все приведенные выше рассуждения не плод фантазии или умозрительные заключения, а изложенные в свободной форме результаты исследований, проведенных коллективом ЦПИ при разработке и апробации систем противодействия потенциальному преступнику. Итогом изучения проблемы стало заключение, что единственным законным, надежным, дешевым и эффективным средством самообороны является складной нож, купленный в магазине и имеющий в связи с этим сертификат соответствия и чек, подтверждающий покупку.

Теперь, после краткого обоснования важности этого вида оружия, поговорим непосредственно о ноже.

Почему именно нож?

Да потому, что он является очень тонким инструментом, прекрасно приспособленным для отражения именно силовой агрессии. Что называется, не захочешь — не убьешь, а вот любую нежелательную попытку сближения можно отбить очень быстро и аргументированно. Организм человека — очень надежная

конструкция, с прекрасно сбалансированной системой защиты. Расхожее представление о том, что практически любое ранение корпуса является летальным, мягко говоря, надуманно и растиражировано кинематографом. Абсолютно летальной зоной, по сути, является только шея, и то не для поверхностных порезов. Опасны колотые раны груди и внутренней поверхности бедра, так как в первом случае они могут вызвать (гидро)пневмоторакс, а во втором — повредить очень крупную бедренную артерию. Порезы и уколы внешней части предплечья и плеча, брюшинной полости спереди выглядят ужасно, сильно кровоточат, но не носят выраженный летальный характер и при своевременной медицинской помощи легко устранимы.

Теперь непосредственно о технике применения.

Короткий клинок ножа — далеко не сабля. Рубящие движения для него не характерны. Он более эффективен как режущий и колющий инструмент. Эта особенность позволяет применять его даже при очень плотном захвате противника, то есть в самой негативной тактической обстановке, причем минимизация амплитудных действий позволяет избежать захвата режущей руки, а если захват и произойдет, то это же обстоятельство поможет из него вырваться при помощи короткого мощного пореза

Почему надо покупать именно складной нож?

Во-первых, потому, что для милиции любой неразборный нож — потенциальное оружие. Во-вторых, складной нож очень удобен и безопасен в переноске и хранении. В-третьих, длина клинка у складного ножа, как правило, не превышает 90 мм, что значительно снижает для него даже умозрительные шансы попасть в разряд холодного оружия, а для вас — огрести соответствующую статью за незаконное хранение. В-четвертых, применение современных материалов позволяет добиться легкости конструкции при достаточной прочности всей системы на изгиб и кручение, что вплотную приблизило так называемые тактические складные ножи к их боевым неразборным собратьям. И последнее, применение клипс на рукоятках современных складных ножей и повсеместное внедрение простых и очень надежных приспособлений для открывания одной рукой позволяет незаметно носить и молниеносно извлекать нож в случае alarm-использования.

Форма клинка прямо вытекает из тактических особенностей применения ножа. Давайте разберемся, о чем идет речь. В последние десятилетия заметно изменилась тактика применения боевого ножа. Если в период с Первой мировой войны и фактически до вьетнамского конфликта доминировали ножи

колющего типа, то конструкции ножей, выпускаемых теперь, носят явно выраженный режущий характер.

Здесь уместно провести аналогию с пистолетной пулей. Пули малого калибра прошивали тело противника и вызывали внутреннее кровотечение, которое при попадании в корпус неминуемо приводило к летальным последствиям, но не моментально, а по прошествии нескольких десятков минут, а то и суток. Зачастую противник, переполненный адреналином, не замечал легких ранений, причиненных пулями калибром до 7,62 мм.

Калибры от 9 мм и выше имеют ярко выраженный останавливающий эффект. Даже после легкого ранения, полученного от такого боеприпаса, противник уже не может продолжать реализовывать свои агрессивные намерения или квалифицированно защищаться. Зачастую указанные боеприпасы являются дозвуковыми по начальной скорости, то есть не имеют энергии, достаточной для гарантированного прошивания человеческого тела. Это еще раз подтверждает их тактическую направленность на подавление агрессии, а не на гарантированное убийство.

Дистанция применения пистолета и боевого ножа, а также характеры ранений, причиняемых ими, весьма и весьма схожи. Исходя из этого очень логичными видятся конструкторские разработки, призванные рассекать кожу и мышцы и оставлять в целости столь ранимые внутренние органы. При этом я еще раз повторю, что порез шеи летален чуть ли не всегда, и не стоит об этом забывать. С уверенностью можно сказать и то, что порезанная кисть руки является крайне болезненным ранением, которое в то же время не несет реальной опасности для жизни напавшего на вас негодяя.

Принимая во внимание вышеперечисленные обстоятельства и рассматривая последние конструкторские разработки, я не могу не отметить удачную конструкцию следующих марок ножей, имеющих сертификацию изделий хозяйственно-бытового назначения, которые находятся в свободной продаже.

Для мужчин я посоветовал бы «Spyderco merlin» — ярко выраженный режущий клинок с серрейторной заточкой лезвия. Форма клинка указанною ножа и сер-рейтор ставят его в один ряд с опасной бритвой, если исходить из сравнения поражающих способностей лезвия.

Классикой складных ножей, применяемых для самообороны, можно назвать «Spyderco endura». Это удивительно удачно сбалансированный нож, поразительный по сочетанию цены и боевых качеств.

Особое место у разработчиков занимают ножи для женщин, что совершенно естественно, так как, не обладая достаточной силой и имея более узкую ладонь, дамы долгое время не имели возможность рассматривать нож как средство самообороны, хотя это уже в прошлом. «Spyderco lady bug», на мой взгляд, не самое интересное решение женского ножа, так как по сути он представляет собой всего лишь уменьшенные копии стандартных моделей, а вот модель «Spyderco cricet» уже значительно интересней, потому как вполне может реализовать в режущей манере даже незначительный физический потенциал обычной женщины. Самым интересным женским ножом, попавшим за последнее время ко мне на исследование, я бы назвал «Lady hawk» от Masters of defense. Стоит отметить великолепное качество изготовления, прекрасный баланс, замечательную кривизну изгиба клинка, прекрасную плейн-заточку с достаточно длинным спуском лезвия.

В конце всех этих рассуждений о ноже я хотел бы подчеркнуть, что, скорее всего, вы никогда не примените нож в качестве средства самообороны, но присутствие его за поясом ваших брюк или в дамской сумочке может однажды уберечь вас и ваших близких от совершенно реальной беды.

Перейдем к описанию криминальной системы обращения с оружием.

О том, что «уголовный элемент» частенько орудует ножом, знают даже малые дети, смотрящие телевизор и слушающие в парадных фольклорные песни. Ну какой же хулиган без ножа, это уже и не хулиган, а позор какой то… Если серьезно, то для того, чтобы разобраться, что и как делают с ножом и ему подобными «приборами» отечественные умельцы, следует внести ясность, о каком, собственно, ноже идет речь.

Итак, в арсенале среднестатистического урки имеются следующие виды холодного оружия.

Финка — она, собственно, и есть финка, появилась сразу после финской компании, причем на зону попала, скорее всего, вместе с репрессированными военными разведчиками. Своей формой и размерами она и в самом деле очень напоминает НР, то есть нож разведчика времен войны. Наборные рукоятки, хромирование, никелировка и гравировка на боевые свойства влияния не оказывают, соответственно, рассматриваться мною здесь не будут.

«Перо» отличается волнообразной формой клинка, оно вполне пригодно как для нанесения колющих ударов, так и для порезов. У этого ножа, как и у финки, обязательно есть гарда, как правило,

полукруглой формы, призванная не позволить вспотевшей кисти соскользнуть на клинок при ударе. Есть версия, что растопырки типа «козя-бозя», так любимые нашими уголовными полуавторитетами, представляют собой дань старой колымской традиции. При ударе сверху с обратным хватом кустарно выполненный нож без гарды срывался из захвата и резал сухожилия на пальцах. Говорят, что отсюда и пошла знаменитая распальцовка, но я не могу с этим согласиться, так как наши криминальные элементы держат клинок лезвием внутрь, а в этом случае можно скорее порезать ладонь, чем мизинец, хотя кто его знает...

«Пиковина», она же «заточка», относится к сти-летным типам оружия. Это может быть заточенный надфиль, спица от колеса, электрод, в исключительных случаях даже зубная щетка, соответственным образом обработанная. Это самое примитивное оружие исключительно колющего типа, носится оно, как правило, в сапоге или подкалывается к одежде. Известен случай, когда небольшую заточку пронесли в ПКТ, то есть помещение камерного типа, обмотав пластырем ее кончик и поместив данную железяку в пищевод, предварительно привязав ниткой к зубу. Нет, ну чем не факиры, да?!.

«Весло» представляет иэ себя заточенную ложку. Следует сразу оговориться, что ложки в местах лишения свободы исключительно алюминиевые. Затачивают как рукоятку ложки, так и одну из сторон овала. Даже алюминиевое «весло» весьма опасно, а в случае применения стальной ложки этот заточенный предмет становится оружием без всякого сомнения. Не следует путать боевой апгрейд ложки с ложкой, у которой отверстие в середине. Данный прибор является всего лишь отличительным знаком пассивно-гомосексуального населения лагеря.

«Мойка»— лезвие безопасной бритвы, вещь на сегодня редкая, но все же активно применяемая в лагерном быту. «Мойкой» также называют и опасную бритву.

С арсеналом вкратце разобрались, перейдем к непосредственному разбору того, какая же ложка к какому обеду хороша.

Так называемая криминальная система применения ножа имеет явные испанские корни. И это не странно, так как данная система была сформирована под воздействием цыган, мигрировавших из южной Европы, и с участием политзаключенных испанского происхождения. Я не стал бы категорически отождествлять нашу криминальную технику с испанской, но левосторонняя стойка с выставленной, пассивно блокирующей левой рукой и плотный хват ножа отведенной назад правой очень

похожи на испанские, а прямой и обратный «криминальные» хваты вообще чисто испанские. Кстати, обратный хват наиболее показателен, так как большинство восточных техник практикуют обратный хват с лезвием, направленным наружу стойки, и замысловатым расположением пальцев на рукоятке. В испанском варианте лезвие направлено внутрь стойки, а хват самый обыкновенный, как если бы вы взяли в руку палку. Он особенно удобен при нанесении колющих ударов сверху в шею и грудь, а также снизу назад, в живот противника. Именно для них вполне подходит столь плотный и неподвижный хват, порезы в обратном хвате не распространены, хотя не стоит забывать, что все движется. Я нисколько не удивлюсь, если увижу, что новые знания и взгляды сегодня проникли и в эту область.

Говоря о тактике применения ножа, можно констатировать, что она сводилась к фланговым дугообразным движениям, ложным выпадам в начале схватки и плотному захвату левой рукой в ее разгаре. Сразу после захвата наносилось максимально возможное количество мощных ударов в корпус. Предпочтение отдавалось колотым ударам, так как изготовление ножа из подручных материалов, например клапана двигателя внутреннего сгорания, рессоры или пилы, не позволяло добиться выдающихся качеств режущей кромки, а для проникающих свойств клинка этот момент не играл решающей роли.

При обоюдном поединке с ножами тактика состояла преимущественно в кольцеобразных маневрах вокруг противника. Стойка становилась фронтальной, руки находились уже разведенными в стороны, ложные выпады сопровождались «пишущими», то есть хлесткими режущими движениями, которые не представляют реальной угрозы ввиду малой мощности движения и его короткой амплитуды, но вполне способны порезать вооруженную руку или лицо противника, что даст основание перейти к захвату и добиванию. Для «писанины» такого рода есть даже своеобразный термин: «брызнуть по лупеткам», то есть ударить ножом или бритвой по глазам или лицу.

Порез лица применяется еще и как показательное наказание, когда хотят оставить на лице осужденного, сотрудничающего с администрацией, так называемую «сучью метку». Это, как правило, порез, идущий от уха или брови до рта.

Добивание называется «наширять» и проводится чаще всего в живот или грудь. Получив множественные поражения, противник истекает кровью.

Режущая («пишущая») техника в основном характерна для применения «мойки», хотя, как уже было отмечено, она часто применяется как тактический элемент сдерживания и защиты при

работе с «пером» или финкой. Опасная бритва не является холодным оружием, что сделало ее очень распространенным средством выяснения отношений и орудием преступлений, совершаемых и вне лагеря. Скажу более, появились даже вариации на тему опасной бритвы. Так, свердловские цыгане в восьмидесятые годы носили с собой «модные» кованые бритвы несколько большей длины, чем заводские. Этот «само-дел» вполне можно было отнести и к холодному оружию, но в то золотое время обыски и досмотры на улице не практиковались, так что эти полусабли-полубритвы вполне часто применялись в кустах вокруг знаменитой свердловской барахолки.

«Заточка», как уже было сказано, — самый примитивный тип холодного оружия. Как правило, она применялась в экстремальных случаях, когда по решению «старших товарищей» приводился в исполнение приговор или вашей жизни или чести угрожала реальная опасность. Незначительная длина и традиционное отсутствие рукоятки сводит использование «пиковины» к множественным уколам корпуса и завершающему удару в шею или глаз. Существует, правда, и более длинный вариант «заточки», полноразмерный электрод для электросварки, некоторые умельцы метают его с удивительной точностью и силой.

С «веслом» все обстоит гораздо более драматично, дело в том, что это оружие именно помещений камерного типа, откуда нет возможности выйти в промзону, из которой, собственно, и поступают все типы «выкидух», «перьев» и «заточек». Более того, в ПКТ осужденный попадает исключительно за «особые заслуги», следовательно, перед усилением режима содержания его тщательно обыскивают.

Заточенная ложка, как правило, является орудием исполнения криминального приговора, она втыкается в горло спящего сокамерника, причем производится сие не без помощи сотоварищей. Как правило, осужденный, совершивший убийство в зоне, получает дополнительно к сроку от двух до пяти лет, это называется «раскрутиться», что, как вы сами понимаете, не есть большая проблема для человека, проведшего большую часть жизни за решеткой.

Существование российской криминальной системы применения холодного оружия бессмысленно отрицать, эту систему следует изучать, как, скажем, изучаем мы жизненный путь бандита Емельяна Пугачева или разбойника Стеньки Разина. Данная система есть наше наследие, а то, что она антуражна и вызывающе нечистоплотна в помыслах, так эта проблема скорее нашего общества в целом Кто кроме нас самих виноват в том, что

на бескрайних просторах нашей необъятной Родины имеется столько лагерей и тюрем? Вместо того чтобы прятать голову в песок, гораздо прагматичнее будет искать рациональное зерно во всем, даже если оно спрятано в лагерном бараке, но все же лучше делать это, практикуясь в борьбе с оружием на свободе, а не за колючей проволокой.

Ну вот, на сегодня это и все. Такая вот получилась книжка. Я ведь честно предупреждал, что как умею, так и пою. Если понравилась она вам — что ж, спасибо, я еще напишу, если нет — ничего страшного. Можете даже поругать, да хоть тазиком называйте, только ноги во мне не мойте...

ЭПИЛОГ

...Вы что, реально все это прочитали? Что, буквально весь этот бред?! Вам к врачу!..

Ах, пролистнули... Ах, с конца начали, как Ленин...

Уфф... А то уж я, грешным делом, подумал, что есть люди еще более тяжелые на голову, чем автор сей писанины.

Впрочем, книжица получилась хоть и напыщенная, но не пафосная. Ну вот приперло — и писал. Знаете, это как перед писсуаром: тут либо разольешься с журчанием и истомой во всем теле, или начинаешь стесняться соседа справа, так же замершего в беззвучии и ознобе. То ли триппер, то ли руки игриво шалят. Это я к тому, что писать нужно лишь в том случае, когда припрет так, что не писать нет никакой возможности и готов буквально испачкать пол потоками своего сознания, случись не выплеснуть его в надлежащее для этого случая место...

Впрочем, если вы и впрямь начали читать с последних страниц, то и не продолжайте. Содержимое всей книги умещается в простую, как грабли, формулу.

МУЖЧИНА ОБЯЗАН БЫТЬ ВОИНОМ!

Потому что если он таковым не будет, его ждет бесчестие, а его дом и его родные попадут в оккупацию.

Мысль эта не нова, но странным образом ошельмована гуманитариями в очках, которым в силу тщедушного сложения, нежного воспитания и религии потребления хочется верить в книжное непротивление злу насилием и в наличие специально обученных людей, обязанных «оградить», «пресечь» и «спасти» примерного налогоплательщика...

Жаль, но иллюзорность безопасности становится очевидной лишь в эпицентре конфликта. И удивительным образом ответственность за жизнь ваших близких, безопасность вашей Родины, как и ваше человеческое достоинство, ложатся именно на ваши, часто худые, не готовые к испытаниям, плечи.

Не надо тут же бежать в тренажерные залы, не нужно носить с собой дедушкину киянку и бабушкин кинжал. Нужна самая малость — отождествить себя с понятием Мужчины, Воина — в самом благородном звучании этих простых слов.

И именно с этой минуты ваши жизнь и судьба сами найдут для вас и зал, и киянку в руки. Именно с этой минуты «мужик с топором» уже не будет пугающим образом русского бунта. А станет символом гражданской позиции непримиримого борца за чистоту на улицах любимых городов, спокойствия в наших домах

и нравственной чистоты, достижимой лишь в процессе эволюционной борьбы с немощами и нравственными глистами, живущими в наших Душах.

Без перманентной борьбы за внутренний свет мы рискуем опуститься в мрак внешний, потому Бог не борется с сатаной, как и Добро не борется со злом — слишком неравнозначны эти понятия, но уже тысячи лет зло борется с добром, которое вполне самодостаточно и полноценно, а вот тут добро просто обязано оказаться с кулаками! Дабы немощью телесной и духовной не опорочить само имя свое! Всегда говорил и не перестану бубнить: «Сильные люди — добрые люди!» В противном случае не сильны они, а лишь хотят таковыми казаться.

Не кажитесь, не прячьтесь под маски и шкуры, будьте сильными. И вдруг вы поймете, что научились прощать менее сильных, но не потому, что ничего иного вам не остается, а потому, что вы вдруг получили право на прощение слабых, глупых и ничтожных.

«...Обрети Дух мирен, и вокруг тебя сотни спасутся!» Это сказал Святой Отец наш Серафим Саровский. И добавить тут совершенно нечего, кроме того, что обретение этого Духа возможно лишь в ежедневном Подвиге обретения Веры, обретения силы.

И никому не поздно, и каждому будет дано по трудам его. И каждый однажды примет тот самый бой, для которого и родились мы мужчинами. Мы не ждем битвы, мы не ищем смерти и страданий, но мы сознаем, в каком несовершенном мире мы живем. Рождая в нем детей, мы берем на себя смелость утверждать, что готовы к тем испытаниям, которые готовит для них СУДЬБА! А если же вы не думали об этом, то какое право вы имеете называться отцом?!

Наши старики, наши жены и дети прежде всего нуждаются в отце семейства, который, кроме денег, просто обязан принести в дом спокойствие и надежность, который воспитывает не витиеватыми нотациями, а ежедневными поступками, достойными уважения.

Не опасайтесь «мужика с топором»! Он заслонит вас спиной, даже если вы видите его впервые, потому он борется не именно за вас, а за свои идеалы, за которые готов умереть, если так будет угодно Небесам... Иного Пути нет. Иное от лукавого и не для нас.

А впрочем, мнение мое — и оно необязательно правильное.

С уважением, А. *Кочергин.*

P. S. Не серчайте, если что...

ОГНЕУПОРНЫЕ СОВЕТЫ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Беспощадность к себе — хорошее выражение. Тяжело только постоянно. Если бы Кочергина не было, его надо было бы придумать.

Нехер меня придумывать — я и так живее всех живых! Принюхайтесь... Воняет? Значит, я где-то рядом! Русский Дух, так сказать!

1
КОИ: ДОБРО ИЛИ ЗЛО?
С чем едят этого одухотворенного карпа

Итак, по порядку.

Как я понял, основной принцип кои звучит так: «Абсолютная беспощадность по отношению к себе». Вот по этому поводу и хотелось бы прояснить кое-что. Наверное, сначала скату, что сама эта фраза для меня звучит как бесполезная дурость какая-то. Давно читаю этот форум и постоянно удивляюсь многому, особенно этой уникальной идее самокалечения, еще и идейно обоснованной. По-моему, здоровье нам дано одно, и щадить его мы просто обязаны, иначе ему может надоесть это насилие, и оно, здоровье, пошлет хозяина подальше. Тогда уж никакой мэцкей не поможет инвалиду. Вы, господин Кочергин, скажете и мне: «Покажи хоть одного в коляске», так я скажу Вам, что не все проявляется сразу, и Вы это прекрасно знаете. Какой смысл от Ваших семинаров, где почти неподготовленным детям, ищущим приключений на свой зад, ломают руки ребра и разбивают лица — на хрен это надо?! Какая от этого польза, кроме того, что травмы — это откат назад и потеря результатов в любом виде спорта? Не зря ведь защиту-то изобрели, которой Вы брезгуете, и, более того, некоторые лохи, «позорно» щадящие себя, стали ее использовать. Не всем же хочется страдать в лучшем случае головными болями в будущем. Какой смысл в гематомах, переломах и отеках? Набивка? Так кому нужна такая набивка, если она мотет дать только повреждения внутренних органов и даже рак?! Придет время, когда каждое движение будет приносить боль, и уж это точно в бою не поможет. Развитие Духа через боль? Так ведь с тем же успехом можно положить свои крутые яйца на наковальню и испытать себя на прочность — вот уж где настоящая боль! Вам не кажется, что грань между глупостью, мазохизмом и Вашим сен-о-сен, лоукик пати, хокутоки очень мала. Показать этой бравадой, как кои круто, как там плюют на себя? Уже даже мода пошла на эту рубку а-ля кои, и наверняка уже есть и еще точно будут молодые люди, ни за что угробившие свое здоровье, подражая этой беспощадности.

Вы очень часто советовали тренироваться, плюя на травмы, болезни и пр. По-моему, это опять же глупая бравада. Тренироваться с травмами — безумие, ибо от этого они будут только прогрессировать, а дальше все зависит от того, сколько ваш организм это выдержит. Разве это не так? Где тут смысл? Про тренировки больным. Ну, так это тоже здоровья и силы не прибавит, а вот миокардит, ревматизм и т. д. придут как пить дать — сам видел. И уж после этого о тренировках можно будет забыть на всю жизнь. Я вот в свое время по дурости отделался воспалением лимфатических узлов. По Вашей «беспощадности к себе», я должен был бы продолжать заниматься, тренируя дух, но, вероятнее всего, тогда дух был бы уже без тела. Ради чего так глупо и тупо долбить свое здоровье? Если мне тут скажут, что я изнеженный сопляк, боюсь травм и вообще слюнтяй, ибо так пекусь о состоянии своей шкуры, я отвечу, что это не так. Что такое травмы, я знаю достаточно хорошо, и я не боюсь их. Я просто не получаю от них удовольствия и разумно стараюсь их избегать, ибо переломанной конечностью в бою особо не защитишься.

Вы писали, что тренироваться для себя нельзя, нужно всегда тренироваться на износ. Мне вот почему-то кажется, что продолжительные тренировки для себя лучше, чем тренировки на истощение, с травмами, которые пропагандируете Вы. Первые способствуют укреплению здоровья, а вторые медленно истощают физически и психически, а у Вас еще и приводят к инвалидности. Еще хотелось бы узнать про «никогда не сдаваться и стоять до конца». Этому Вы учите, в том числе посредством стояния на кулаке, удушением удавкой и лоу кик пати. Против стояния на кулаке ничего не имею, но вот про удавку лучше промолчу. Смешно будет, когда кто-нибудь, пытающийся усилить свой дух, станет дауном. Я полностью согласен с тем, что бороться до конца необходимо в случае реальной угрозы жизни или чести, но никак не могу понять, зачем истощать свою нервную систему, надрывать тело и, скажем, тупо обивать конечности, чтобы потом месяц их залечивать? Зачем нужны такие тренировки и соревнования, где сплошь травмы, которые тормозят прогресс? Конкретный и прямой вопрос А. Н. Кочергину. Представим такую совершенно реальную и распространенную ситуацию. Вы на татами получаете травму колена, еще один удар — и Вы инвалид. У Вас два выхода: отказаться от продолжения боя или, следуя Вашему принципу, встать, чтобы тут же «упасть, дрыгая ручками и

ножками». Что Вы сделаете? Продолжите бой и потом целый год будете залечивать травму и всю жизнь хромать или вообще на костылях ползать, зато с Духом?

И последнее. Вы пишете, что Ваша система поможет в реальном бою и ради этого стоит делать из себя постоянно травмированного полу-калеку — но с Духом. А теперь давайте снимем розовые очки и вспомним, что живем мы не в древней Японии или в Китае. Короткоствол у нас приобрести дешевле, чем в мусуби год отходить. И скорость у пули и гьяку цуки разная. Зато, согласно Вашей философии, наконец-то появилась возможность «достойно» умереть в бою. Кстати, по поводу умереть у Вас, Андрей Николаевич, очень серьезные проблемы, я бы даже сказал, суицидальные какие-то. Вы постоянно пишете о смерти и прочих гадостях. Это очень и очень плохо. Жизнь дана, чтобы жить, а не для того, чтобы искать ее конец, Вам не кажется?

1. Живу так, как считаю нужным, и вовсе не рекламирую это как правильный Путь, да вот только отчего-то большинству здесь собравшихся этот способ жизни реально по душе, Вам не показалось? Даже Вы — тут, а не на сайте любителей бронежилетов, кевларовых касок, памперсов и усиленных презервативов. Отчего бы это вдруг?

2. Про контекст наших тренировок и семинаров. Вы ничего не поняли, но я уже более чем достаточно разжевывал психическую доктрину происходящего — не поленитесь найти ее в недрах ресурса.

3. Про колено... Ха! А мне ломали левое колено, причем с разрывом крупного сосуда. И я реально полтора года проковылял на костыле, набрав сорок килограммов дерьма к имеющимся на то время 72,5 кг рафинированного мяса. И это меня остановило? Это повлияло на мою сегодняшнюю форму, на мои взгляды на жизнь? Хрен там!

4. Насчет психического здоровья. У меня есть справка из психоневрологического диспансера — с резолюцией: «психически здоров». Все остальные комментарии не объективны.

С уважением, А. Кочергин — редкий идиот, чем и дорог!

Пример тут мелькал. Мужику в горах зажало скалой руку, так он отрезал ее и сумел спастись. А знаете почему? Потому что он по выходным всякий раз отрезал себе по руке — тренировался так.

Не корректно. Вы знакомы с «саморезом»? Вам известна его квалификация в части парамедицины? Вы сумеете отрезать себе кисть?

Ой, не торопитесь с ответом! Кои реально не для всех, и я неустанно твержу это. Неужели не заметили? Попробуйте попасть ко мне на тренировки, и вы будете удивлены тому факту, что в 98% случаев и не попадете вовсе. Два парня попробовали буквально в прошлом месяце, так пусть они расскажут, почему перестали ходить и все ли у нас по-честному, стоит ли в парах один старый пердун и выполняет ли он сам все то, что заставляет делать своих учеников.

У нас даже в мыслях нет «победы любой ценой», это Вам пригрезилось, ей-богу. Мы всего лишь относимся к себе с абсолютной беспощадностью.

Мы иногда критикуем не реальность, а свои представления о ней — чаще всего неадекватные. По поводу кои. Боевые искусства — это не для всех. Кто-то выбирает помягче, кто-то ищет пожестче. Кои — ценный опыт реальных техник, и спасибо Андрею Николаевичу за то, что он такие вещи систематизирует. Глядишь, когда-то кому-то поможет отстоять себя или близких. Даже Россию, если вспомнить, что существенная часть его техник предназначена для Вооруженных Сил. «Каждый выбирает по себе».

По поводу Ваших личных замечаний в сторону Кочергина. Не совсем мое дело, но я скажу, как сам вижу. И скажу то, что он о себе сам, может, и не скажет даже. Ваши претензии к Андрею Николаевичу: 1) «…абсолютная беспощадность по отношению к себе»; 2) «…постоянно пишете о смерти и прочих гадостях». Так вот, это претензии не только к одному человеку, но и к одной малоизвестной традиции духовной жизни. Христианство называется. Православие.

1. «Кто хочет сохранить душу свою, тот потеряет ее…»

2. Есть в православной аскетике такое понятие: «память смертная».

Понимаете…

1) Вы ставите во главу угла здоровье. А вот Андрей Кочергин пришел к тому, что это не главное. Что здоровье и комфорт — не то, на чем можно построить жизнь. Это его решение, его выбор, и он очень созвучен выбору христианских подвижников. Вам не созвучен? Неудивительно. Нас таких, кому не созвучен, миллиарды. А их единицы. И они вынуждены драться за каждый час такого выбора — и всякий раз через боль и через не хочу. Узкий путь, да.

2) Что это за понятие и в чем его смысл, долго объяснять. Если Вы христианин, то знаете сами. Если нет, то вряд ли имеет смысл говорить об этом. В любом случае Ваши упреки

адресованы не одному человеку, а целой традиции. Вы считаете, что на таком пути легко могут возникнуть всякие перегибы, типа садомазохизма или покалеченности. Вы правы: могут. Но на хоккее ломают кости не меньше, на футболе ноги отбивают не мягче, а существа из клубов садомазохистов что-то не спешат в группы кои. Если Вы считаете, что обязательно возникают, Вы неправы. Это просто факт. Вам уже говорили: придите на тренировки кои.

Низкий поклон Вам, добрый человек. Я сознательно не касался вопросов жертвенности и Веры, дабы не отягощать диспут моей религиозностью, но одно знаю точно. «Православие или смерть!»... Нет, это не лозунг кружка суицидальных гимназисток начала прошлого века. Это то, что начертано на облачениях Схимы на Афоне, если образованность позволяет понять, о чем речь. Так вот, жизнь моя не представляет для меня глобальной ценности, и я честно признаюсь в этом.

Кстати, столь небрежное отношение к жизни позволило мне обладать ею по сию пору, и Ваше право — верить мне или нет. У Вас есть выбор: идти к нам или нет. Нет, ни в коем случае не ходите — это не для Вас! Вы очень умны и по-дружески пытаетесь остановить менее умных сограждан от фатальных глупостей? Вполне допускаю, но скажите, пожалуйста: а какие именно ужасы произошли с нашими учениками, кроме тех, что рисует Ваше воображение? Факты, битте шон — факты, имена, даты, анамнез! Вам не нравится это редкостное ... по имени А. К.? Ну, тут Вы не одиноки — я его просто тихо не перевариваю!

Так что расслабьтесь! Моя мания величия погибла в боях в году так в восемьдесят третьем... Ваша скорая помощь слегка припозднилась. Вы инвалид-колясочник, и Вам скучно одному у запотелого монитора? Это другое дело. Я как истинный самаритянин готов выслушивать любые Ваши полифонические трели, и ни один мускул не дрогнет на отбитом лице патологического садиста.

С уважением, А. Кочергин — человек без намордника

Не сочтите за труд — расскажите, что надо сделать человеку, ранее не изучавшему каратэ, чтобы:

1. попасть к Вам на тренировку;

2. регулярно попадать к Вам на тренировку?

Надеюсь, Вы уделите внимание моему вопросу даже без тени иронии или скрытого смысла.

Звонит мне мой более чем близкий товарищ и говорит:

-- Андрюха, у меня тут один приятель фанатеет от ножа — очень хочет заниматься у тебя. Возьми.

-- У нас очень больно и очень трудно. По этой причине задерживаются единицы, и с 98%-ной точностью я могу сказать, что он ошибся.

-- Но ты же его даже не видел!

-- Он хочет стать чемпионом мира по хокутоки или по танто дзюцу?

-- Да нет, он хочет просто уровень свой поднять по ножу...

-- Мы профессиональная команда, и не потому, что нам кто-то бабло проплачивает за занятия, а потому что относимся к тренировкам как к служебному долгу!

-- ???

-- ...Хрен с ним — пускай приходит. Поговорю.

Приходит человек чуть младше меня и что-то начинает говорить про индивидуальный тренинг, деньги, почасовую оплату и влажные салфетки.

-- Извините, этот спорт явно не для вас.

-- Это еще почему?

-- Вы не дебил, вы вполне нормальный человек. Зачем вам все это?!

-- В смысле?..

-- В том смысле, что вон тот долговязый парень тренируется тут, потому что у него дома нет телевизора, нет девушки и нет времени погулять, у него нет ничего, кроме каратэ. Вам нужна такая ограниченность? Если «да», то вы что, больны?

Мужик обиделся — ушел. Грише сказал, что я ему нахамил и вообще вел себя как ненормальный... А я ненормальный и есть — кто бы спорил! Нормальные — дома с газетой, ну или в особо тяжких случаях — на корте с ракеткой, ну или в бане с кобылкой... А меня вот закусило это каратэ.

Так и живу скучной, ограниченной жизнью.

Уважаемый Андрей Николаевич, не согласный я! Эдак можно подумать, что тренироваться можно и должно исключительно ограниченным людям. Но ни один из тех, с кем я успел немного пообщаться, не производит впечатления... Гм... Как бы это сказать?.. Скажем, ограниченных интеллектуально людей.

Мы все чем-то больны — кто ожирением, кто неистовой любовью к своему народу, кто триппером, а кто кои. Уверен, что предпосылки каждого диагноза были в наших руках, так что «ограниченность» следует читать как «неистовая целеустремленность».

В иное не верю, потому как с детства бесталанен, однако трудолюбив.

Как я понимаю, фразы «Абсолютная беспощадность по отношению… к себе!» и «Лень — самый страшный из грехов» лежат в одной плоскости?

Именно! И я искренне удивляюсь, когда этот слоган понимается как желание укоротить себе пипиську пассатижами. Ох, у кого что болит!.. Это я не про Вас.

Андрей Николаевич, правильно ли я понял, что все, что Вы делаете, делаете прежде всего для себя?

Всё! Абсолютно всё мы делаем для себя! Для себя жрем, для себя влюбляемся и рожаем детей. Для себя любим свою Родину и почитаем своих Родителей, для себя тренируемся, чтобы чувствовать, что с каждым днем мы становимся лучше, чище, сильнее и добрее. Работа, проделанная над собой, дает нам силы не опускаться до мерзости, не спорить со слабыми и визгливыми и помогать тем, кто нуждается в нашей силе, сделанной для нас нашими руками!

Любите себя в поступках своих и относитесь со скепсисом к личности своей. Это позволит не запинаться в Пути, искать в себе новые силы и не закружиться при этом головой от самоторчания.

Я думал, что деньги и тетки — самое страшное испытание для Духа мужчины, но поражаюсь, как маленький оркестрик с парой медных труб сносит людям головы, и они уже готовы любой пеной искать отражение собственного величия на окружающих стенах, не моргнув глазом, поливать помоями все, что мешает им сиять. Слабость агрессивна и зла, трусость заставляет людей самоутверждаться с истеричными воплями, сила всегда спокойна в своем величии. Вы знаете о себе очень много неприличного и мерзкого. Не любите себя за это. Вы делаете много полезного и достойного уважения — уважайте сделанное вами. Это подвиг, когда несовершенное существо совершает совершенные поступки!

С уважением, А. Кочергин — всего лишь грязь под вашими ногами

Увы, все повторяется… Каждый говорит о своем. По сути, тема — о методиках подготовки, а закончилось глобальными вопросами Духа. Конечно, эти вещи связаны между собой, но не настолько, чтобы на вопросы о методике отвечать словами о Духе. Сначала хорошо бы определиться с целями и терминами. Что такое БИ? Это уже в зубах навязло, но к общему пониманию так и не пришли. Пока это не будет определено, споры ни о чем будут продолжаться. В чем цель той или иной

подготовки? С точки зрения быстрой подготовки, кои — идеальная система, где удар по жопе и мат-перемат занимают свое методическое место. Традиционалы имеют программу развития на десятилетия, им нечего кипеть адреналином, ибо знают, что через десять лет они планомерно подойдут к тем вещам, которые в принципе не доступны быстрым методикам. Видел я запись хокутоки в Пскове. Да, бесспорно, Дух есть, а другие компоненты не очень заметны. Наверное, на то оно и хокутоки — соревнование Духа. Но если ты владеешь методами причинения различного вреда на хорошем уровне, то урыть бойца, обладающего одним только Духом, проблемы не составляет. Настоящие бойцы — это гармоничное сочетание прекрасной подготовки тела, высокого Духа и отточенной техники. А это, простите, не фаст-фуд.

ОК! Приведите мне пример бойца, не бьющегося десятилетиями, который выскочил, словно чертик из табакерки, и всех отмудохал, и термин «фаст-фуд» будет принят мною безропотно.

С уважением, А. Кочергин, —
который тренирует планомерно и эволюционно,
но отчего-то его воспринимают только как человека,
бегающего по семинарам с мятежами и палкой.
Может, стоит узнать про меня чуть больше,
и 94% вопросов пропадут, как с белых яблонь — дым?
Я вроде не прячусь — всегда в зале

В трактате «Искусство войны мастера Ву» говорится, что каждая битва есть «кровь, страдания и смерть», но войско, готовое к борьбе не на жизнь, а на смерть, скорее останется в живых, нежели войско, желающее лишь выжить.

Я согласен с этим.

Я не мастер Ву, и Боже упаси приводить в пример собственную персону или ронять нетленки с губы, но все, что я видел в своей убогой жизни, подтверждает правоту слов, сказанных этим дядькой. Спасавшие свою жизнь умники дохли гораздо чаще идиотов.

Убойся, и сбудется в худшем варианте!

Н-да… Этика, нравственные чувства, совесть, уважение и самоуважение, способность жертвовать собой, преодолевать свою лень, свой страх… Способность умереть за…

Кто-то решает эти проблемы, традиционно веруя в изначальную этичность мироздания, созданного Богом, кто-то — осознанно понимая отсутствие религиозных догм, а кто-то

вообще их не решает, благополучно чувствуя себя в позе рака.

Кому легче? Что мы можем знать об этом? Ничего. Кроме того, что истинно верующие уже сделали свой выбор! Во-первых, спасибо за ровный тон и искренность! Ну, а по тексту…

Если у человека нет системы относительной оценки собственных поступков, то он начинает представлять себя центром Вселенной, которого незаслуженно не замечают и недооценивают, причем всегда и много лет подряд. Это само по себе утомляет, а уж в этическом смысле — просто тяжесть. Верующий человек (любой веры) соизмеряет себя с догматами веры и ищет пути самосовершенствования, понимая всю полноту своего несоответствия Идеалу. Вот и все! Чем не повод для искания духовной чистоты и физического развития?

С уважением, А. Кочергин —
та самая грязь под вашими ногами,
знающий, почему он пока именно таков и
как сделать себя иным!

Если у человека нет системы относительной оценки собственных поступков, то он начинает представлять себя центром Вселенной». Гоже. Хоть эпиграфом вставляй… А кстати, и вставляй! Книжки-то пишешь, поэтому не ленись, откидывай такие точно сформулированные мысли — очень пригождается в работах с текстом!

Мысли-то мои. Что мне их записывать? Я иначе и не думал никогда.

С уважением, А. Кочергин —
честность могут позволить себе
только очень смелые люди,
всем остальным вполне хватает молчания

Вы, уважаемый А. Н., почти убедили меня в том, что у Вас не секта, где относятся с беспощадностью ко всем. А что, действительно у Вас ученики не ломают носы друг другу? А то в этом форуме я слышал другие отзывы. Ведь сломанный нос — это инвалидность. Инвалидность скрытая, связанная с искривлением носовой перегородки. Как следствие, невозможность правильного дыхания, что влечет за собой через некоторое время сердечнососудистую дистонию и другие радости «бывшего бойца». Моя личная гордость — это то, что за все время ни один мой ученик не побывал в нокауте. Ни на улице, ни в зале.

У нас тут руки почему-то ломаются чаще, чем носы. Ребра

тоже ломаются. За все время существования организации было сломано пять рук и 4—5 ребер, потому что идиотически настроенные адепты плохо слушали условия выполнения задачи. Носы разбивают, но сломали всего пару, и то на семинарах, а не в тренировочном цикле. Семинар — это всегда скачкообразный тренинг, он всегда вынужденно кровав.

В повседневном тренинге мы очень много работаем и практически не травмируемся — честное слово!

С уважением, А. Кочергин —

секта нужна тому, кто боится этого мира.

Ему нужны плотно сомкнутые соседние плечи.

Мне настолько насрать на себя,

что плечи мне только мешают

А борьбу на соревнованиях, тем более в течение 30 секунд, я не понимаю. На улице любая борьба в партере заканчивается откушенным ухом, выколотым глазом, оторванным яйцом или набежавшим по мордяке башмаком дружка твоего противника. Это из личных боевых наблюдений.

Борьба просто необходима в силу того, что она возможна. Более того, в наших правилах можно кусаться, так что борбуны будут крайне удивлены узостью своих возможностей.

Андрей Николаевич решает самую сложную задачу, за решение которой берутся немногие, единицы из миллионов, занимающихся БИ и спортом. Аксиома — невозможно научиться драться, если не бить голой рукой (ногой) по костям и мышцам живого, двигающегося человека, который и вам норовит врезать. Спорт этому не учит. Большая часть боевых искусств тоже. Сформировать навыки реального боя в зале — самая актуальная и сложная задача. Попытки избежать боли и травм кончаются либо кикбоксингом, либо кадочниковщиной. Ближе всего к этой проблеме подошел кекусинкай. Кстати, и дайдоджуку, и ашихара вышли из кекусинкай, решив проблему ударов по голове посредством шлема. Борьба дает реальные навыки, но работают они в условиях боя один на один, всякие н-угольники — тому подтверждение. Благословим боль — она подтверждает, что мы живы.

Именно потому, что мы решили подойти к самому краю, этот спорт не для всех. Смотреть с высоты на бездонную пропасть — удел идиотов, травматиков и героев (нужное подчеркнуть).

Кстати, не вполне согласен с ролью киокушина. Тот же Канчо Рояма в разговоре со мной сказал, что правила современного

киокушина убили саму идею каратэ, где обязательны удары в голову, борьба и брутальные приемы. То, что бьют голой рукой, — очень хорошо. Но 70% любой драки — это атаки головы, чем мы, собственно, и заняты.

С уважением, А. Кочергин — бирманский бокс, муай тай — рулез форева!

Кусали мы акул в океане. Им было больно, они плакали, отдергивали плавники и больше нас топить (бросать через себя, делать задние подбивы и т. д.) не пытались…

А. Н. Кочергину: и что, сильно во время соревнований по хокутоки кусают? А в правила соревнований входит требование обязательно чистить зубы перед поединком? Желательно еще споласкивать их спиртом, но не глотать. А то вот давеча я въехал одному барану по челюсти, попал в зубцы, рассек кисть… А потом лежал с температурой 40 три дня и попу колол антибиотиками.

Зря хихикаете. В правилах хокутоки указано, что боец имеет право кусать супостата за участки тела, покрытые кимоно. Но зубы — скорее оружие партера, что мы и показали на семинаре по борьбе в кои. Редкий моджахед выдержит прихват зубами ляжки при картинном исполнении болевого… Отчего-то жертвы очень визжат и ломятся в стойку.

А я видел, как греко-рим легко и непринужденно вошел в захват МС по боксу, супер-пупер-чемпиону по рукопашке, и провел ту самую «грудь». Все на этом и закончилось. Боксера оттащили волоком, так как тяжел очень.

Резюме: всяко бывает.

Мы говорим об абстракциях! Всю свою жизнь дерусь и совершенно уверен: человек, полезший в партер на улице, минимум запачкается и порвет на жопе джинсы. Все, что я видел, — это были драки в стойке и запинывания на полу. Но и с Вами не согласиться не могу, потому что борбуны — очень крепкие ребята, а в драке неминуемы захваты, даже если дерутся два МС по боксу, забывшие одеть бохерские варежки. Место для подсечки и подножки есть в любой драке! Маниакальное отрицание чего-либо столь же неумно, как и маниакальное утверждение! Так что борьба в хокутоки будет!

Не будет «Камасутры» с ползанием по татами более двадцати секунд. Можешь провести болевой — проводи хоть полчаса, но выйди на него за эти двадцать секунд!

Справка: партер не прекращается в случае, если проводятся болевой, удушающий прием или добивание, способные привести

к чистой победе. См. правила соревнований хокутоки.

Мне все более интересно! Заработаю денег и обязательно приеду к Вам на семинар! Кусание в борьбе — реал!

А мы настоящие! Все говорят...

То, что борьба в партере должна длиться 20 секунд, приучает быстро действовать, а не разлеживаться и ждать, когда к противнику подмога подоспеет.

100%! Более того, если вы реально имеете толк в грепплинге, действуйте — проводите болевой или удушку. В этом случае время уже не остановят — все будут ждать, чем дело кончится. Впрочем, и при добивании так же.

Восьмиугольник и другие бои без правил выявили преимущества и недостатки спортивного кекусинкая, что нам бы и мог доказать Андрей, но, как я понимаю, он боится проиграть и тем самым опустить свой авторитет.

Жаль, что Вы незнакомы со мной лично, потому что:

1. Я не имею никакого отношения к творению Со-сая, тем более «спортивному кекусинкаю». Это что?

2. Я ни хрена не боюсь и даже упаду вполне благодарно, но... Иди и урони!

3. В Ваших словах есть здравый смысл. В прайде и UFC мы участвовать пока не планируем, потому планируем участвовать в хокутоки, которое на порядок более честная драка, чем указанные стили (см. правила).

4. Рад был бы ответить любому спортсмену по его правилам, но это совершенно будет очевидная авантюра. 51 ведь не борец греко-рим, чтобы порвать, допустим, Карелина. Вот я и готов в силу моего пенсионного возраста «упасть с коня, так с вороного». Если я готов драться, то не позоря свой возраст и должность какими-то там правилами. Не факт, что это не будет последний бой в моей жизни.

5. Если Вы сейчас хихикнули и показали в монитор пипиську, то смею напомнить Вам, что уже около трех лет на данном сайте висит объявление, что я готов к бою на реальных ножах с любым жителем Земли. С единственным условием.

Я должен убедиться в его душевном здоровье, в том, что он понимает, на что именно идет. Двое уже приходили, но не родили ничего, кроме оскорбления самой идеи длинными рассусоливаниями об ограничениях. Оба ушли думать... Думают долго, но это их право.

6. Мы никогда не позиционировались как супер-система. Это

Вы нас с кекусином перепутали. Мы всегда говорили, что готовим запредельно мужественных людей, и, как ни странно, делаем это в России. При этом у нас есть что показать и в части ударной техники-тактики, и

всего остального, что есть методика подготовки профессионального спортсмена.

7. При чем тут каратэ и этот «армейский табурет» Кочергин? А при том, что именно благодаря каратэ я попал в разведку, именно благодаря ему я выбрал мужественное офицерское многоборье и стал по нему МС СССР. Именно благодаря каратэ я начал изучать нож и на итог возглавил проект НДК-17. Именно благодаря каратэ я на сегодня рекордсмен МО по стрельбе из ПМ и МС России по стрельбе. Странно, скажете Вы? Ни хрена странного, отвечу я Вам. Каратэ — это философия боя, когда обмен является признаком неподготовленности. Один удар, один выстрел, один порез... Либо Вы лох, ни хрена не понимающий в каратэ.

С уважением, А. Кочергин —
которого трудно испачкать,
потому что у меня есть имя и
соответствующая ему репутация

Так я вообще-то не про Вашу систему, имеющую большие отличия от каратэ, — я именно про каратэ, имеющее определенные правила.

Я спрашивал, сможете ли Вы, находясь в рамках данных правил, отключить противника или нанести ему урон, после которого он не сможет продолжать бой. О том, что у Вас своя собственная действенная система, все знают, никто этого не оспаривает. Но тогда проясните, что Вы подразумеваете под термином «каратэ», потому что я говорю об организациях, подобных московскому ке-кусинкаю.

Насчет ножей. Вас привлекут, если такой бой состоится. Для Вас нормально — взять и прирезать человека просто так? Вы правильно сказали, что за счет каратэ прошли тот путь, который прошли, но какое отношение само каратэ имеет к реальной драке? Вот в чем вопрос. С удовольствием посмотрю Вашу реализацию в хокутоки. Один удар (надеюсь, Вы не соврали). Все специалисты от каратэ, видевшие наши наработки, в один голос говорят: это каратэ. Позиционирование кекусина как исключительно правильного каратэ, по моему мнению, ничем, кроме заявления, не является. Коллеги — без обид!

Так вот, я и мои ребята — мы бьемся именно без ограничений и именно в свободной манере, не отягощенной занудным

судейством. Это драка, основанная на каратэ, и поверьте, увидев хокутоки, Вы увидите именно свободный бой, и пусть борбуны всех мастей удивят меня своими возможностями в драке на ногах, а не в ползании по ковру. Я дерусь всю жизнь и не прекращаю даже сейчас, и я ни разу не видел драки, закончившейся партером.

Я не представитель кои. Им запрещено проигрывать.

Нам запрещено сдаваться. Согласитесь, что это не одно и то же.

Борцы выигрывают у боксеров или иаратистов, но всегда все зависит от привязанности к каким-то рамкам, за которые нельзя выходить. А вот как будет, если нету рамок? Тяжело сказать.

Знаете, почему не проводят профессиональные бои по правилам грязного бокса? А травм будет до жути, ну и где тут деньги заработать?! А в борбунских вариантах все вроде по-честному: и ручонками посучили, и даже пнули по попе пару раз, а потом в партер — болячки крутить. Вспомните: сколько и какие травмы Вы видели в боях, где нокаут — это выход из ряда вон?

Все соревнования, какими бы они ни были свободными, проходят с ограничениями. Я не помню, чтобы в микс-файтах разрешали хотя бы пальцы ломать в партере, глаза выкалывать, рвать рот, уши — все, что нравится… Если все включить, то борцовская техника уже не будет такой эффективной. Если еще добавить применение подручных средств, то до партера точно будет сложно дойти… Разве в реальности не так? А драка на улице? А кекушин-кай — ничего, отличные бойцы. Ломают многих.

В хокутоки нельзя выкалывать глаза и делать проникающие болевые приемы на шею и позвоночник. Все остальное можно! И пальцы ломать, и по кокам пинать, и кусать противника за места, прикрытые доги. Можно бить локтями и головой, в партере или в стойке, причем ни врач, ни рефери, ни главный судья не имеют права снять бойца без его согласия. Как вам наши правила?

Хочу подвести некую черту под пространным обсуждением термина «максимальная жестокость», фигурирующего в наших постингах и статьях. Когда боец кои но такинобори рю проигрывает, это означает, что он был недостаточно беспощаден… по отношению к себе. Наша методика обучения изобилует изуверскими способами укрепления решимости. Логика крайне проста. Если я себя не жалею, могу ли я пожалеть

врага, решившего меня уничтожить?! Мы далеко не клуб садистов-извращенцев, обсасывающих подробности поедания печени врага, мы люди, пытающиеся понять, что такое боль, физические и психические страдания, понять, кто же мы на самом деле, что же в конечном итоге мы можем преодолеть.

Могу ошибаться, но мне кажется, Юлий Цезарь сказал: «Тот, кто безжалостен к себе, имеет право быть безжалостным к окружающим».

Спасибо за Цезаря — где-нибудь блесну неожиданной гранью.

Г-н Кочергин постоянно, исподволь, возможно, сам того не замечая, внедряет мысль: «Вот мы — мужики, самцы! Эх, разорвем! Мы лучше, так как подход наш единственно верный». Другого пути нет — так прозвучало резюме. Да, возможно, и нет, если в предельно сжатые сроки необходимо подготовить бойцов. Но каждый из них заплатит свою цену. Подобный метод не является откровением. Но он имеет один побочный эффект: психологическая подготовка, о которой здесь так любят поговорить, представляет собой манию. Вы же нагнетаете злобу и агрессию, чтобы в конфликтной ситуации выплеснуть весь запас на нападающего. Правильно, есть такой метод, но он деструктивный, разрушающий Вашу же собственную психику.

Напомните мне: когда и где я озвучил подобный пассаж? Это неправда! Как Вам не стыдно?! Никогда ничего подобного нигде не говорил, более того старательно (за редким исключением) не сравниваю, не критикую ни стили, ни мастеров. Следовательно, вывод Ваш в отношении незнакомого Вам человека более чем надуман. Зачем?! Мы ведь даже не знакомы, так откуда Вы знаете, что и как я делаю, к чему я стремлюсь, каков я в «злобе»? Я совершенно не представляю, кто скрывается за Вашим ником, и, поверьте, даже не переживаю по этому поводу, так как личности не должны закрывать истины. Жаль лишь, что вместо объективной критики Вы критикуете «мои» взгляды и методики, выдуманные Вами.

Я совершенно не маньяк. Надеюсь, все, кто меня знает, это подтвердят, я очень терпимый человек, что легко подтверждается моим отношением вот хотя бы к Вашим замечаниям. Критику не любит никто, но одно дело — прислушиваться к серьезным, пускай и полярным мыслям, и другое — отвечать на замечания эмоционального характера. У меня есть много негативных качеств, я очень не люблю себя за них, но чего уж точно нет, так это заносчивости и самоторчания, а когда я бьюсь, то всего лишь

яростно, то есть правильно для меня, делаю свое дело.

И никакой ненависти! Сильные люди — добрые люди.

По прочтении сделал для себя два вывода.

1. Пока это еще не совсем отработанная, но очень интересная методика, которая в перспективе может привести к крайне полезным результатам.

2. Заниматься этим самостоятельно нельзя. Иначе здоровью конец.

Кочергину. Как я понял, ключевыми являются слова: «исследование возможностей человека в приложении к бою с целью разработки новых методик обучения и подготовки специалистов». Правильно?

Правильно. Глубина и серьезность исследований — вещь крайне относительная. Так, для Буратино вычисление количества яблок было крайне серьезной практической задачей. Это я к тому, что не считаю наши наработки в этой области знаковыми. Мы применяем их без оглядки на индивидуальный подход, и все работает. Большего пояснить не могу, надо показать. Приезжайте.

Все-таки не ясно, что Вы будете делать, когда в результате удушения человек потеряет зрение, например. Или Ваше искусство заключается в выборе людей для удушения? Нельзя же просто так отбросить такой случай! Слышал, что у Вас на этот случай есть бумажка, в которой написано, что «…Фамилия Имя Отчество отдает себе отчет в том, что здесь его могут искалечить или убить, обязуется не предъявлять претензий и вообще сам виноват…»

И то правда… Но скорее всего посадят все равно меня, а вот со своей жизнью я имею право делать все что угодно, как и тот, которого задушили… Не приходите, и Вас не задушат.

Похоже, это не столь уж и плохой метод. У Кочергина есть ученики, занимающиеся по его методам довольно долго — далеко не один год. И я не слышал о том, чтобы кто-то уходил от него только из-за проблем, связанных с полученными травмами. Да и травмы не столь тяжелы — синяки и рассечения. А используемое оружие почти исключает риск смертельных травм.

Прошел открытый чемпионат Питера по танто дзюцу — самому дебильному бою со спортивным оружием. Одно рассечение! И не потому, что разучились резать, колоть и драться при потере ножа, а потому, что перспектива реально и жестко получить в табло натолкнула нас на необходимость управления

дистанцией и крайнюю необходимость качественной защиты! Создание агрессивной среды существования вызвало к жизни суперкомпенсацию, о которой так долго твердит «Теория и методика физической культуры и спорта». То, что работает для мышц, годится и для психики, и для мотиваций, и для технического роста!

С уважением, А. Кочергин —
ущемленный дебил,
реализующий свои комплексы неполноценности
на доверчивых даунах, начитавшихся форума

Такие тренировки неизбежно вредят здоровью, наносят серьезные травмы, которые потом сильно вредят человеку в жизни. Еще неизвестно, придется ли вообще защищать свою жизнь в бою, а на тренировке надо реально драться каждый раз. А ведь люди переносят нагрузки по-разному. Если кто-то может вынести несколько сотрясений, то у другого человека всего одно может вызвать болезнь Паркинсона. Примеры знаю — это ужасно.

В связи с этим есть несколько вопросов. Может, кои — это специальные методики для ограниченного круга лиц? Тогда это очень ценно для армии, спецназа, например, но не стоит популяризовать это, открывать школы для всех.

Будьте любезны — фамилии, анамнезы и группы инвалидности моих учеников? Будьте так добры сообщить, где и когда Вы присутствовали на наших занятиях и в качестве кого? Не затруднит ли Вас назвать Ваши квалификацию и преподавательский стаж? Не сочтете ли за труд сообщить Ваши спортивное звание и заслуги? Ну и напоследок скажите, пожалуйста: кто именно просил Вас спасать ребят из кои, подспудно обвиняя их в явном слабоумии?

Г-н Кочергин опять обидится и не будет отвечать или начнет иронизировать…

Еще до появления этого сайта мы применяли довольно жесткие методики тренировки (рукопашный бой и филиппинские стили с оружием), и результат в смысле подготовленности был очень высоким. Но цена также оказалась немалой. Я провел в этой группе три года, результат — искалеченное колено. Хожу хромая, на машине с ручным сцеплением ездить не могу — и это до конца жизни. У меня перебиты почти все пальцы в суставах (результат тренировок на дубинках в полный контакт). Мне 34 года, и я имею такое «удовольствие» не от происшествия на улице, а от

тренировок.

Я не говорю о множестве случаев, когда чудом оставался цел, вроде боя на деревянных ножах. Мне тогда воткнули острие в веко, и я едва не потерял глаз. Так что, господа, делайте свои подсчеты. Готовы ли вы платить такую цену (а ее придется платить — без дураков!) за действительно эффективные тренировки или не расставаться с пистолетом? Я постарался быть беспристрастным и не говорить ни «за», ни «против». Я лично ни о чем не жалею и сделал бы все снова. Школа Кочергина наверняка очень эффективна, но вам за это придется заплатить немалую цену — если не сегодня, то завтра.

Умоляю вас, прошу искренне! Не переходите через улицу — это опасно! Не давайте в рот — там зубы, я сам видел! Не деритесь — могут нос расквасить! Не стреляйте из пистолетика — мало ли, угодит гильзой в рыло, а то сдуру не промажете и будете потом на шконке «Владимирский централ» петь! Оно вам надо — все эти ужасы?

Я одного не пойму... Как познакомиться с девицей, не взглянув ей в лицо — на ощупь? Впотьмах? Тогда у вас есть шанс вместо Снегурочки поцеловать Деда Мороза. С жестокостью мира можно бороться лишь тогда, когда вы совершенно уверены в том, что не перепутали эту самую жестокость с любовью в латексе!

Аминь! Достали эти глубокомысленные поедания козявок!..

Товарищи, ну что за бред! Каждый человек решает сам, как и чем ему заниматься, каждый имеет право уйти в любой момент, каждый за познание платит ту цену, которую ему суждено заплатить. Вы думаете, большой спорт полезен для здоровья? Хм, не уверен. Вы думаете, что бывают небитые бойцы? Вранье! БИ — это воинское ремесло, а война с опасением за здоровье несовместима. Хотите здоровья? Йога, цигун — плиз. Нет, я не смеюсь и отношусь с уважением к означенным видам. Конечно, можно критиковать Кочергина и кои — но это их выбор, их жизнь. Вы не хотите так тренироваться? Ну так вас туда и не гонят.

Я не адепт кои, но несколько лет занимаюсь контактом и согласен с тезисом о беспощадности к себе. Надеюсь, когда-нибудь мне хватит этой беспощадности, и я приду на семинары и соревнования кои. Андрей Николаевич, примите, не откажите, старого, дряхлого, занудного.

Замечательные слова! Ждем!

Кои — одна из немногих школ, где ставят реальную

технику, применимую в бою, плюс хороший подход к молодым ученикам. Сам занимался — знаю. Идите — не пожалеете.

Моя тоже утверждает, что в кои — как в танке. Главное — не обосраться; все остальное получите ровно, порционно и сообразно генплана.

С уважением, А. Кочергин —памперс!

Вот что позволяет нам выглядеть подтянутыми и бодрыми вне зависимости от ситуации!

Андрей Николаевич, такой вопрос — может, глупый. Мне хочется поучаствовать в Ваших семинарах, но у меня одна проблема по здоровью. Зрение почти минус пять. Врачи вообще запрещают заниматься единоборствами. Я, естественно, занимаюсь: раньше — ашиха-рой, сейчас — кудо. Но в спаррингах приходится работать только с легким контактом в голову, ибо слепнуть все же не хочется, а заниматься хочется. Короче, нельзя мне сильно в башню получать, а поучаствовать в каком-нибудь Вашем семинаре хочется. Возможно ли это? Прошу понять правильно: я не разбитого фейса боюсь, а вероятности сотрясения, нокаута с неприятными последствиями для зрения, которые для меня вполне вероятны.

У нас полно семинаров, где даже не планируются удары в репу. Выбирайте и участвуйте!

Перед тем, как пойти в кои, идете в несколько страховых компаний и оплачиваете полную медицинскую страховку, особо уточняя оплату услуг стоматолога, травматолога, невропатолога. Покупаете ведро зеленки, чтобы туда голова целиком залазила, бинты, йод, мази, костыли, откидной блокнот с маркером, потому как говорить со сломанной челюстью неловко и т. д. Шутка… Жил бы в Москве — ни секунды не думал бы, где тренироваться.

Вы забыли про инвалидную коляску для того, чтобы после сен-а-сена в туалет гонять, повизгивая на поворотах.

Меня давно посещает интересная мысль. Если кои наберет популярность, не станут ли приемы, которые сейчас заслуженно считаются грязными и даже где-то женскими (как то: удары в горло, ломание пальцев, тычки в глаза, удары в пах), популярны?

То есть, просто прохватывая на улице рядовых люлей от каких-нибудь гопников, мы будем рисковать не только получить по башке и лишиться части имущества, но и

остаться без глаза, детородных органов и т. д., так как это будет спортивным поведением.

Так надо ли популяризовать такой спорт? Чем совершеннее оружие, тем беззащитней человек.

Кои — это вид спорта, в котором запрещены проникающие болевые приемы. Это я про тычки в лупетки. Более того, это именно вид спорта! С таким же успехом можно утверждать, что успехи наших стрелков на Олимпиаде увеличили число заказных убийств.

Так что утрите пот в промежности — и баиньки... Бабайка нынче не придет!

Есть такое понятие — мода. Она очень быстра, особенно сейчас. И если сайт посещают и читают сотни человек, множество тренеров и инструкторов, то у них формируется определенное увлечение некими техниками. А если они зайдут на пятерочку самых известных сайтов и везде увидят одно: спортивная техника — это не круто, а круто — «боевая», то есть выбивание глаз, ломание суставов и пр., они начнут давать эти методики своим ученикам, и очень скоро те войдут в моду. И то, что кои занимаются немного адептов — не главное. Главное — информационный поток, который это пропагандирует. Так что ужесточение уличных драк идет, будет идти и, скорее всего, усилится, что не в последнюю очередь связано и с нетом, и с форумами.

Уважаемый порицатель! Будьте столь любезны дать ссылочку: где и когда на данном сайте учили выкалывать глаза и отбивать кокосы. Я, в отличие от Вас, человек тут новый, многое пропустил. Ссылку в студию! Причем ссылку не на безымянного автора, а с привязкой к кои и к нашей технике!

А после зайдите на раздел «Правила соревнований» — это Вас очень освежит, гимназистка Вы наша...

...Резюмируя: кои — не зло и не панацея, а еще один Путь. Возможно, чей-то выбор.

Уважаемые друзья, в силу своей невнимательности вы путаете СБП НДК-17 и кои но такинобори рю. Это примерно как перепутать метание копья с метанием гранаты.

Если Вы о системе боевой подготовки НДК-17, то все верно — и глазки выну, и коки сплющу, причем с видимым удовольствием. Садист и дебил! А как иначе? Это же для спецназа, а в нем служат именно дебилы и садисты. А вы не знали?..

Ну и про именно хокутоки... Кто-нибудь дрался один на один на улице? Да неужели?.. И чем дело кончилось? Как «по домам

разошлись»? Вот тут и наступает паритет между отличной техникой нападения и такой же техникой защиты! Все останутся живы! И это 100%!

Речь не только, а может, и не столько о кои, а обо всех техниках, пропагандирующих исключительно жестокие методики. Я и впрямь не вник в различие спортивного раздела кои и боевого. До последнего — защищая свою жизнь — я не дрался. Тут, видимо, допустимы все приемы, на агрессию надо отвечать десятикратно. Но такие драки, по-моему, редкость. Намного чаще, согласитесь, встречаются просто драки из-за того, что кто-то кого-то толкнул плечом, криво посмотрел и т. д.

Я о том, что если всякие излишне жестокие приемы будут усиленно пропагандироваться, то они войдут в такие драки, где явно неуместны.

Вы что, всерьез уверены, что в реальной драке есть хоть какие-то ограничения морально-этического свойства? Тогда в этой жизни Вас ждут жестокие открытия, и кои тут явно будет ни при чем.

Реальная жизнь в разы страшнее любой придумки. Я своими глазами видел откушенные нос и большой палец, видел изрезанное бутылкой лицо и отрезанные на итог яйца… На моих глазах человеку загнули на голове монтировку!..

Так в каком пионерлагере Вас держат по сию пору?!

Чего Вы к ним пристали?! Люди занимаются делом — вывеска и наполнение отвечают друг другу. Вас от этого плющит, так найдите что-нибудь помягче, поизящнее. Сейчас так много школ мягкого, правильного, истинного и др. искусств. Занимайтесь на здоровье! Уж их-то технику никто не сможет повторить, применить в нехороших целях и пр. Вы будете живы, здоровы и, самое главное, уверены, что уж с вами-то точно ничего плохого не случится.

Дай Вам Бог здоровья, добрый человек, а то я совсем опешил и начал было подбирать ответы, шевеля губами и морща морду лица.

Благими намерениями дорога в ад выложена! Странно, что люди не понимают, что у них всего одна жизнь, и ни один человек не задумывается о том, как он поступит, о чем будут его мысли перед смертью. Кои проводит огромную работу, чтобы человек мог выкарабкаться из самой опасной ситуации, потому как там все приближено к конкретике реальности боя.

Мне иногда кажется, что люди от страха и неуверенности пытаются навязать остальным такие же страхи и комплексы, чтобы быть наравне друг с другом.

Нет, ребята, только через приложенные над собой усилия у вас будет шанс уцелеть в битве или же готовьтесь быть рабом. Нужно работать над собой, бить и терпеть боль. Поднимаясь на ноги после пропущенного удара, вы закаляете свой дух. Респект.

Согласен. Если вы не верите в то, что порвете человека, порвите его презрением к его потугам!

Я уже писал, что со мной происходят дикие вещи. Попади мне точно и мощно, и я… перестану защищаться вообще. При этом я совершенно перестаю чувствовать боль, и только ярость бурлит в моей незамысловатой тушке. А вот тут убейте меня побыстрее, иначе дров наломаю!

С уважением, записной городской сумасшедший

Дурацкий пример. Вот у меня рабочий инструмент — паяльник, он мне необходим для работы, я прекрасно знаю, как его брать, как пользоваться и куда совать не следует…

Все, надеюсь, помнят, с какой фантазией подходили к этому предмету люди, используя его при выбивании долгов? Любое изобретение есть только инструмент — и не более того! Как его применять и когда, решает только человек. Так какая разница между инструментами, необходимыми для работы и для обеспечения безопасности?

Мнение мое, а дальше вы знаете…

Молодец! Я сразу представил сенокосилку

2
ВО ВСЕМ НУЖНА СНОРОВКА, ЗАКАЛКА, ТРЕНИРОВКА

- "Качаем" силу и... скорость!
- Химия и жизнь
- Закалка ударных поверхностей
- Шея
- Дыхалка, выносливость, реакция

«КАЧАЕМ» СИЛУ И... СКОРОСТЬ!

Мой стиль требует скорости, скоростной выносливости и взрывной силы — сочетание уже не идеальное. Ежедневно мало- и среднеинтенсивная тренировка (БИ). Какую методику Вы порекомендовали бы мне для развития силы и массы?

Еще раз хочу обратить внимание почтенной публики на тот неоспоримый факт, что при сравнительно одинаковом техническом уровне побеждает более сильный боец. Это очень просто доказать тем, что в абсолютных весовых категориях побеждают как правило тяжи, то есть люди физически более мощные, хотя, возможно, и уступающие в скорости и технике.

Сила совершенно необходима, причем именно на этапе базовой подготовки. Абсолютно доказанным является факт, что при сгонке веса и последующей СФП скорость растет, а при наборе веса — падает. Даже не думайте, что Вам удастся сначала накидать руки, поставить удары и технику, а затем накачать силу и тем более набрать массу, не искалечив хотя бы часть техники. Именно в этот момент все тренеры (бохеры, борбуны, каратюги) старой школы делают умные глаза и говорят: «Ага! Закрепостился, мешок».

Именно в этой связи для профессионального бойца предпочтительнее после ОФП переходить к борьбе как наиболее силовому виду спорта, затем через этап СФП переходить к постановке скорости и ударному тренингу. Эти этапы можно повторять в подготовительный период, дабы циклически поднимать силу на новый рубеж, причем без ущерба в технике.

Речь идет о преобладании силовых программ в учебном плане, а не о полном переходе на иные задания. Сила нужна, самый короткий и доступный путь к ней — это лифт.

С уважением, А. Кочергин — начавший всерьез ворочать железяки

Тут еще вот что стоит добавить. В лифтинге жим стоя — движение вспомогательное, и результаты в жиме лежа и в жиме стоя у лифтеров всех уровней, как правило, значительно расходятся.

Мордобойцам же в общем-то жим стоя важнее по двум причинам. Он увеличивает силу верха тела и не так травматичен. То есть все зависит от задач. У лифтеров одни задачи, один подход тренинга, у атлетов другие — другой подход тренинга, для мордобойцев надо так или иначе лифтерский подход модифицировать.

Все здорово и, в принципе, верно, кроме одного. Жим стоя безопаснее жима лежа? Да Вы что?!

Занимаюсь кои три раза в неделю + качалка два раза в неделю + иногда бегаю по выходным. Я по натуре своей мечтатель, и мечта моя — стать супер-пупер-бойцом. Пошел в кои, потому что считаю это лучшим мордобоем. Малюсенький прогресс вроде есть, вот и решил добавить качалку. Как я понял из прочитанного, надо заниматься лифтингом, но знания мои отрывочные и скудные, поэтому пока качаю себе бицепс и грудь для красоты. Прошу Вас помочь составить мне график тренировок кои плюс лифт, только, пожалуйста, поподробнее. И вообще — выдержу ли я такой график? Я не боюсь трудностей, я выбрал свой путь, я просто хочу развиваться максимально эффективно. Мои габариты: 18 лет, 75 кг, 184 см.

И еще вопрос. Я в БИ уже полгода и заметил, что всегда выдыхаюсь намного быстрей других, как будто у меня килограммов двадцать жира. У меня есть живот, но вроде не особо большой. В тае меня гоняли дико, было очень много ОФП и отработки техники, и все равно после трех месяцев дыхалка у меня являлась главной проблемой. И даже после трех месяцев в тае и трех месяцев в кои эта проблема все еще остается. Конечно, получше стало, но мне кажется, я просто научился экономить силы. Когда не экономлю, уже после двух раундов «пятнашек» умираю, а если и в третьем выкладываться, то потом чуть ли не до блевоты задыхаюсь. Не знаю, почему так. Может быть, слабое сердце? Я всю

жизнь вел крайне малоподвижный образ существования, толстым был. Как вы думаете, в чем проблема, есть ли у меня шансы? Извиняюсь за корявое повествование — глупый я…

1. Что есть самый главный часть всея тренинг? Функционалка! Как именно тренируются сердце-печень-почки? Бегать, именно бегать! Вопрос: как именно влияет лифт на функционалку? Никак! Если только не мешает ей!

2. Исходя из вышеизложенного анамнеза, стоит оставить один день лифта и два дня на кросс, бассейн. Бегайте, но не перегружайте сердце; частота сердечных сокращений — не более 120, плавание в ровном темпе не более 1 км.

3. Рацион! Это нужно к спецам, но и так ясно, что ничего жареного, больше тушеного, замена мяса на птицу и рыбу. Больше зелени — особенно крестоцветные типа брокколи, ну и, конечно, квашеная капуста. Да, и прикупите противогаз!

4. Медикаментозная поддержка. Милдронат, цигапан, олифен, витамины групп В, Е и С, янтарная кислота, перед тренингом — элеутерококк!

И будет Вам счастье!

Доброе утро! Мысль эта осенила меня, когда я сравнивал соревновательные движения обоих видов. Лифт — медленная абсолютная сила, где упор все-таки делается на конкретные группы мышц, в отличие от тяжелой атлетики, где работают все мышцы в комплексе. Координация, требуемая гибкость и скорость в тяжелоатлетических движениях намного выше, стиль поднятия штанги — именно взрывной. Сравните жим лежа и толчок. Все движения в тяжелой атлетике выполняются максимально быстро — это не зависит от веса штанги. Читал мнение мужика, добившегося успехов в лифте и в панкратионе. «Серьезно заниматься одновременно двумя принципиально разными видами нельзя, надо определить, что основное, а что используется как ОФП. Основа любых единоборств — выносливость и скорость, пауэрлифтинг исключает и то и другое. Когда я выступал в микс-файтинге, я вряд ли бы выжал больше 140-150 кг при весе 105 кг. Спокойно пробегал 10 км по утрам, но какие могут быть приседания, если бегаешь? Сейчас выступая в лифтинге, при весе 125 кг и жиме за 200 кг я бью слабее, а главное — медленнее, чем тогда, мышцы закрепощены. Кроме того, вряд ли я смогу вести интенсивный бой больше 3-4 минут. Так что надо выбирать, по крайней мере, на период в 4-5 лет что-то одно».

Вот такая идея. Сам занимаюсь жимом лежа, хочу стать

МС, но каратэ важнее, ибо если скорость будет катастрофически падать, лифт придется забросить. Имеет ли тогда смысл взять тяжелую атлетику как ОФП?

1. Тяжелая атлетика, безусловно, самый координационный вид обращения с тяжестями, что для мордобоя плюс!

2. Взрыв в тяжелой атлетике наиболее выражен, и тут не поспоришь!

3. Ни о каком закрепощении у тяжелоатлетов и речи быть не может! Но тяжелая атлетика настолько комплексный и сложный вид спорта, что травмироваться в нем лоху гораздо проще, чем тому же лоху в лифте. Лифтом можно заниматься до седой жопы, а вот тяжелой атлетикой... Более того, начинать заниматься тяжелой атлетикой нужно вовремя, а лифтом — хоть с понедельника, так что противостояния тяжелой атлетики и лифта в части базового тренинга для кулачников не существует. Это как сравнение, что важнее — ложка или презерватив.

С уважением, А. Кочергин — каждому овощу свой срок

А если вспомнить, что лифт зародился как соревнования штангистов в подготовительных упражнениях, то все становится на свои места. Лифт — это СФП как для тяжелой атлетики, так и для единоборств. Конечно, можно рассматривать лифт как соревновательный вид и в нем выступать, тренироваться циклически, с выходом на пик формы, или как СФП для единоборств. Тогда методика лифта адаптируется. А если заняться тяжелой атлетикой, придется начать с того же лифта, но еще и тратить массу времени на специальные тяжелоатлетические упражнения.

Скажу более: современные штангисты (по слухам) не жмут лежа. Чрезмерное развитие грудных мышц затрудняет позиционирование штанги и мешает толчку. За что купил... Потому технический вид!

Организм — очень ленивая, логичная и совершенная штука. Если он будет суетиться, по каждому поводу принимая меры по своей адаптации к незначительно изменившимся условиям, и при этом реагировать не совсем так, как это было бы оптимально, то он затратит много сил, энергии и времени вовсе не ради выполнения своей основной задачи.

А его основная задача в жизни — выжить, принести потомство, воспитать его и тихо помереть, дав дорогу подрастающему поколению. Недосуг ему отвлекаться на всякие незначительные события типа увеличения мышц. Поэтому организм реагирует только на значительную

нагрузку и только так, как это необходимо. Если от него требуют выполнения большого медленного усилия, то логичной реакцией на такую нагрузку будет вот что.

1. Наработка координации выполнения конкретного движения (согласование работающих в движении мышц).

2. Увеличение поперечника мышц.

3. Увеличение прочности сухожилий.

4. Совершенствование нервного импульса, управляющего мышцами.

Это является причиной того, что люди, занимающиеся классическим бодибилдингом, часто бывают медленными в движениях. Причина именно в нервном импульсе, а отнюдь не в размерах мышц, как зачастую думают. Если ставится задача выполнять движение медленно и, соответственно, более продолжительно по времени, то и импульс необходим именно такой. Если «взорвать» мышцу сильным коротким импульсом, то как дальше вынуждать ее работать в том же напряжении?

Расскажу интересную, на мой взгляд, историю. Германия, 1989 год... Я шлялся по залам, искал что-либо достойное внимания, и мне попался более чем интересный дядька, преподающий вин чунь. Он показывал интересные штуки по... в общем, по-японски это бо син — контроль локтя. Очень цепкий и жилистый был дядя. Я стал интересоваться, что там и как, он же начал с живостью обращать меня в свою веру, причем я и не сопротивлялся, мне и впрямь были интересны и вязкая защита, и короткие удары, и подвижность суставов. Когда долго чем-то занимаешься, приграничные дисциплины понимаются очень быстро, уже через пару месяцев я вполне прилично освоил их кихон и тут же посчитал себя вправе задать вопрос.

— Отчего в прямом ударе вместе со скоростью и акцентом не работает масса?

— А потому что в чистой технике удара она вредна, — ответил мне дядька.

— Это получается, что мои 85 кг мне мешают, а Ваши 70 мешают Вам гораздо меньше?

— Да.

— Зачем игнорировать природные вводные в угоду рафинированной технике?

— А затем, что это вин чунь!

Это было мое последнее занятие. Я научился многому за эти до смешного короткие два месяца А главное, я утвердился в понимании того, что нельзя игнорировать массу, рост и силу хотя бы потому, что они уже есть. И гораздо важнее, чтобы рост, вес и сила были оптимально большими, а не наоборот!

С уважением, А. Кочергин — когда-то показавший на чемпионате по удару рукой
результат в 620 кг

А теперь, если позволите, побрюзжу. Мне непонятны эти рекомендации жать лежа во взрывной манере веса 50% от максимума. Гипотетический мужик весит 80 кг, жмет лежа на раз 160, соответственно, 50% от его результата — 80 кг. И вот он кладется на скамью и жмет их со взрывом. Все шикарно. А теперь глянем на это сквозь призму наработки бойцовских качеств. Почему бы ему не поделать отжимания с хлопками за спиной? Легко? Задери ноги на шведскую стенку. Легко? Хлопай два — нет, три раза. Легко? Одень броник потяжелее. Легко-о?.. Одну руну за спину, работай второй. Легко-о-о?!.. Ну и пшел отсюда, ты уже киборг! А ну-ка поделайте взрыв в 5-7 подходах в тяге с весами 80-90% от максимума… Не смешите. Одно дело — ментально стремиться, другое — действительно «взрывать», вырабатывать в теле это свойство. Ведь всего-то и нужно скинуть вес со штанги, и толчковая тяга будет рада познакомиться с вами. Итак, еще разок. Хочешь ярко выраженного «взрыва»? Займись ТА или гиревым спортом.

Мнение мое — и факт, что абсолютно правильное. Для меня.

В указанных Вами вариантах ОФП какими весами Вы оперируете? И что это Вам дает кроме именно взрыва? Прелесть лифта в узко направленной силе, не лишенной, впрочем, ни взрыва, ни скорости. Так что Ваши упражнения я просто вложил бы в общий процесс тренинга, но не стал бы делать их как полную систему ОФП-СФП хотя бы в силу травматичности взрывов с весами при обычном отсутствии толкового тренера по ТА. Пожать от груди, хотя бы коряво, могут все, и никого это с первого раза не убило. А вот исполнить даже половинчатый рывок… Я видел и менее сложные упражнения, калечащие людей. Так, жим из-за головы сидя на моей памяти угрохал пару-тройку вполне накаченных плеч. Вспомните, что напоминает конечное положение данного упражнения?

Я не лифтер, потому и стыдно говорить о понятиях «лучшего приседа». Со штангой приседаю всего три недели (6 раз, значит) — до этого никогда в жизни, лишь пару месяцев ОФП в виде домашней физкультуры и приседаний на одной ноге. Это при 112-115 кг не самого плохого ударного мяса на 189 см роста. Первую половину этих немногочисленных

занятий делал просто присед. Начинал со 100 и доходил до 130 кг— 5х5. Потом стал в те же дни, после других упражнений, в конце делать присед на ящик 3 х 5 с 90-110 кг. В общем-то ничего особенного. Последние пару раз присел 140 кг—5х5, но тяжело идет, а после тренировки встал один раз с 160 кг — никакой «проходки», просто с дури. Никаких бинтов и т. п.

Так вот, как видите, смешные результаты. Я почему-то от себя ожидал большего, вот и давлю сам себя всякими поисками подсобных, хотя понимаю, что за пару тренировок глупо что-то требовать, но все равно… Ноги массивные, 73 см мяса, вроде функционального, а присед детский какой-то.

Уважаемый коллега, если Вы отжимаетесь от пола 500 раз, это вовсе не означает, что Вы пожмете смешные 150 кг; если Вы жмете 250 кг, это вовсе не означает, что Вы сделаете 100 подъемов переворотом.

Каждое мясо делалось и сделалось под задачу, универсальное мясо — это «многоборец», который не плох во многом, но слаб в суперзадачах!

Вы правы, и умом я, конечно, все это понимаю. Мясо-то мое делалось в баскетболе преимущественно, для тех целей и служило, причем неплохо. Однако душа хочет много и сразу, хотя это и эмоции.

Беда любого крупного дядьки… Насколько нам, заморышам, проще с самооценкой! Имейте любимое блюдо, в противном случае может так выйти, что Вы запили судака божоле и стрескали паштет из трюфелей после семги в шерри. Какой ужас! Еще немного, и Вы начнете пить мозельское, заедая его колбасой! Короче, не прет пиво под пирожное!

Длина рук и ног сильно сказывается на результатах в тяге. Для тяги идеальное сложение — длинные ноги и длинные руки. Для жима, наоборот, хорошо иметь короткие руки. У лучших жимовиков, выступающих в троеборье, результаты в жиме и тяге очень близки, а у некоторых жим даже больше тяги, хотя тут большую роль играет экипировка. Поэтому тут дело не только в пальцах, это общая закономерность.

Не соглашусь. Жесткая привязка к конструкции, по Вашему мнению, подразумевает однотипную технику тяги? Я знаком с парой МСМК по лифту из Челябинска — все они тянут совершенно по-разному, если слово «совершенно» уместно в определении ширины ног и в процессе завода спины… Про длинные ноги не берусь спорить, потому что сам лифтер-лох. Но если рассматривать биомеханическую конструкцию подъема, то

чем короче «плечо», тем короче траектория, то есть бедро длиною в 50 см пройдет путь в два раза длиннее бедра в 25. При одном и том же качестве движителя длинный клинок на своем конце создает меньшее давление, чем короткий. Мы создаем давление на опору? Да, создаем, нам выгоднее иметь короткие ноги и центр тяжести, максимально приближенный к месту приложения сил... Это надо пояснять? Не надо.

Сам я тяну в сумо именно потому, что у меня спина намного слабее ног.

Сумо наиболее полно позволяет привести центр тяжести и ось подъема к грифу, что снижает нагрузку на спину.

Да, позволяет, но это не означает, что именно так можно поднять максимальный вес. Замечу снова, что становая тяга делается в основном спиной, независимо от того, тянете ли вы в сумо или в классике. Наклоняться вперед перед стартом и выпрямляться в конце надо в любом случае. Пауэрлифтинг — это троеборье, и побеждает там чаще всего тот, кто не имеет выдающихся результатов в каком-то одном движении, а показывает ровные результаты во веек упражнениях. Невозможно быть одновременно рекордсменом в жиме и тяге чисто анатомически, что мы здесь и обсуждаем.

Не соглашусь со столь жесткой формулировкой. Есть масса примеров, когда при замечательном выполнении чего-то одного все остальное дорабатывалось. Взять ту же экипировку, способную на сегодня дать в жиме и приседе плюс по 30 кг! А вот становая — это голимая сила, тут комбез не поможет и бинты с майкой не спасут... Именно становая и есть показатель абсолютной силы, именно она есть своеобразная базовая часть троеборья, все остальное при наличии силовой базы дошлифовывается.

Я так понял, что на этом форуме лифтеры имеют место быть? К вам, в том числе к А. Кочергину, обращаю свой вопрос.

Поговорил вчера с неким товарищем, активно занимающимся пауэрлифтингом. Мужик убеждал меня, что основа успехов в лифте — это не только пот, труд, усердие, а именно химия, то есть всяческие фармпрепараты, которые зачастую не стероиды, но... В общем, что-то он меня напугал, потому как не хотелось бы гробить печень и тем паче репродуктивную функцию всяческой гадостью. Он прав? Прошу просветить по данному вопросу.

Лифтинг — совершенно точно химия, как, впрочем, и любой

другой спорт высших достижений, что вовсе не означает, что до КМС или даже мастера нельзя дотянуть без ширева и колес... Тому примеров — миллион.

Лифтинг вряд ли повышает что-то, кроме рабочих весов. Это не та сила, которая помогает на улице. Я работаю небольшими весами, но бил и лифтеров, которые в два раза больше веса поднимают, и качков. Все надо фильтровать. Думайте и анализируйте.

А лифтера звали Холлифилд? Мы не занимаемся лифтом ради лифта, мы ищем физической силы, мощной опорной базы через сильную спину и ноги и добиваемся увеличения скорости и силы удара. Это факт!

А в том, что кто-то бьет кого-то, ни секунды не сомневаюсь — лишь бы не меня, а то мне будет больно и обидно.

При прочих равных упражнения с отягощением только на пользу. Что касается лифтера, который бил-бил, да не добил кого-то там... Так не был, видимо, у него удар поставлен. Он же лифтер, а не боксер. А если бы догнать оппонента не смог — лифт бегу помеха? А бегуны тоже не дураки со штангой поупражняться.

Девочки-пловчихи из сборной делают жим лежа — 80 кг на 10 раз. Кто скажет, что пловцы закрепощены? Ну и мой любимый пример. Биг Джордж Формен вернулся в ринг, когда пожал, наконец, 200 лежа. Именно это подсказало ему, что пора вернуться. Кто видел бои этого «закрепощенного старпера», не сидящего в углу в перерывах?

Абсолютно бесспорно, что работа с отягощениями жизненно необходима как для ударных единоборств, так и для борьбы. Этому есть масса доказательств не только из статистики, но и из физиологии, начиная с изменений в работе ЦНС до изменения уровня железа в крови. Другой вопрос в методике. Методика пауэрлифтинга в ее изначальном виде, конечно, не подходит для единоборств.

Стоп! Есть два глобальных направлений упражнений с тяжестями, различных по своей целевой установке.

1. Детальная проработка групп мышц для общего хорошего настроения и чтобы пузо не висело.

2. Получение силовых качеств, несоизмеримых с генетически приобретенными возможностями.

Что еще, кроме лифта и ТА, дает нам возможность увеличить скорость и силу движения? Боди, извиняюсь, билдинг? Да

неужели?! Отжимания на кулаках? Всего лишь эпизод на уровне разминки! И как без вполне обоснованной и хорошо мотивированной, систематически выверенной базы лифта добиться получения силы и скорости, гораздо более высокой, чем у коллег, стесняющихся объемных мышц? Все спортсмены контактных видов, достигшие высшего уровня, обязательно занимаются силовой подготовкой. Вопрос лишь в том, какой именно.

Я при становой заделал себе травму всего со 150 кг.

Что явно говорит о неготовности к данному упражнению. Становая — это вершина силы, при постепенности и периодичности данное упражнение не калечит спину, а укрепляет и лечит ее. Хотя каждый имеет собственное мнение. *Я* традиционно не настаиваю на исключительной верности моего. Но становая практически равна абсолютной силе. Вот только частить с ней нельзя, потому как более мощного стресса в силовой нет.

С уважением, лох-лифтер,
действительно использующий лифт
в тренинге контактных бойцов
и весьма радующийся этому «открытию»!

Смысл спорта в спорте, то бишь в соревновании с другими — пафос — и с самим собой — пафос. Ведь лифтинг как спорт тоже имеет целью не силу, а повышение результатов в соревновательном упражнении.

Даже в лифте жуликоватые судьи ухитряются не засчитывать подходы и засчитывать явные провалы как отличный результат. А в бодибилдинге… «Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?» А тот, кто ближе к президенту федерации, у кого спонсор круче, кто смог ширнуться тем, что другим не досталось, и т. д. Бодибилдинг — очень тяжелый и очень вредный труд. Для мужчины цель его настолько несерьезна, что я порой даже не могу поверить в то, что взрослый и неглупый парень готов колоть себе гормон роста, балансируя на грани рака крови, для того, чтобы сиськи были круче, а попа посепаратестей… Девочкам, наверное, очень нравится.

Один дядя, бывающий на этом форуме, ответил при мне иа вопрос:

— А чего ты не выступаешь по бодику? — А я при людях не раздеваюсь… Вот и я крайне стеснителен. А соревнования тем значительнее, чем объективнее способ оценки — килограммы, пробоины, нокауты. Жаль, что пишу все это. Для многих ребят

бодик — это стиль жизни и основной заработок, но если рассуждать о полезности и повседневной нужности, то пауэрлифтинг — форева!

С уважением, А. Кочергин — некрасивый, завистливый и ожиревший хрен

Что-то я не понимаю, как поднятие больших весов увеличивает скорость и силу удара. Получается, что у наших боксеров, которые не качались и лифтом не занимались, ибо тренеры боялись закрепощенности, удар слабее, чем у американских, которые с железом работали. Я думаю, что сила удара зависит от правильной техники с последующим вкладыванием корпуса, а резкость — гантельки в руки и махать, махать. Можно без лифта обойтись — он даже лишний. Если Вы мне скажете, как лифтинг увеличивает силу удара, буду премного благодарен.

А вот насчет мощной опорной базы. Смотрите, уважаемый: у меня объем ног 69 см, присед — 190, жим ногами — 290. Становую после годичного перерыва смог поднять без подготовки 180, а так где-то 210 на 4 раза. По-моему, у меня мощная опорная база, но от этого только проблемы, так как мой собственный вес из-за огромных ног очень большой — 91 кг. В моей категории боксеры — почти все амбалы, так как вес у них не в ногах, а в руках и в туловище. Ноги боксерам не так важны. Я бы не сказал, что у меня очень сильный удар — так, средней тяжести или чуть выше, хотя и на резкость работаю, и по груше долблю, и веса жал когда-то неплохие. Лично я чувствую, что после того, как перестал работать с железом, стал резче, удар не намного, но усилился. У каждого организм уникален, так что нет абсолютных констант. Что для одного хорошо, то для другого смерть.

Что у нас за разговор такой интересный? У меня вот так, а у них вот эдак... И докажите мне, что лифт полезен...

Нет, мои милые коллеги, никто никому ничего не должен и доказывать не будет. За серьезной силовой подготовкой — будущее, серьезная силовая на уровне ОФП — в лифте. Ни о каком закрепощении в лифте речи быть не может, так как вес, объемы и рельефы — это последнее, к чему стремится профессиональный лифтер.

С уважением к любой позиции
в части силового тренинга, А. Кочергин —
дядька., имеющий счастье
поверить в лифт несколько лет тому...

У меня есть одна проблемка. Когда гриф уже практически касается груди — самый сложный момент, бывает, что его не оторвать, но если оторвал, то выжать легко. Может, кроме самого жима, есть еще какие упражнения? Хочется легких ответов. Да только таких, наверное, не бывает. А задачу я ставлю — максимальный вес в одном, двух, трех повторениях, то есть сила.

Я думаю, здесь вопрос не только технический, но и методологический. Мне в свое время неплохо помог жим лежа вниз головой. Как включил в свою программу, поувереннее стал чувствовать себя в нижней части траектории, в момент «съема».

Еще одно интересное упражнение, в последнее время очень популярное у лифтеров, — «скоростной» жим. Выполняется так. Берется вес штанги порядка 50—55% от максимума и выполняется во взрывной манере всего на три раза. Делается *5~7* подходов, темп: одна минута — подход вместе с отдыхом. Надо принципиально выполнять именно взрыв с груди в каждом движении, а не просто быстрый жим — штанга должна буквально выстреливать, только успевай наверху ловить. Если теряешь взрыв, лучше уменьшить вес, но не делать просто быстрый жим. Упражнение только кажется простым, но при правильном выполнении, если в каждом движении стартуешь как: можешь — со всей дури, получается неплохая нагрузка при очень малом времени, затраченном на все подходы. Упражнение неплохо нарабатывает не только умение быстро включаться, но еще и правильное положение и настрой в нижней части, перед взрывом — иначе не взорваться.

Есть еще одно именно взрывное и именно для ударников упражнение, по преданию оно пришло от Эвандера ихнего Холлифилда. Вес 80—85%, и одиночный взрыв на раз, пауза 3—5 минут, все по новой. И так десять раз. Искать следует именно взрыв!

Мы не поднимаем, а именно взрываем сжатую конструкцию.

При рабочих весах 140-150 начинаю жать с 60 кг — вот это разминочный вес. А 90 кг (это мои 50%) — уже, в принципе, не разминка, не говоря про 70%. По поводу скоростных жимов — пробовал, но надо работать очень аккуратно! Травмироваться легко. Пробовал приседы в таком ключе — никому не советую: потянул спину. У меня плечи начинает тянуть, когда работаю с паузами, поэтому стараюсь такими вещами не увлекаться.

Разминайтесь грифом, опускайте его именно так, как если бы опускали 200 кг. Это очень трудоемко, поверьте, и очень

информативно. Обязательное условие — попасть в «то самое место на груди».

Нет никакой технической разницы в подъеме двадцати и двухсот килограммов! Техника, техника и еще раз техника. А техника — это когда удобно.

Невыносимо видеть, все нутро протестует, когда кто-то бросает, а не опускает железо. Чую: неправильно это.

И чуйка Вас не обманула.

Андрей Николаевич, а как же Вы? И рукопашка, и лифт — притом без ущерба друг для друга (в смысле выносливость и сила)? Или я чего не так понял?

А я лох и в том и в этом, мне ни хрена не делается, и результаты, как у бабы Дуси, ветерана Первой конной. Но мы не привыкли отступать.

Я не жму, а отжимаюсь на параллельных брусьях. Мой вес 82 кг, максимум на данный момент — 1 х 8 с 20 кг. Какому примерно результату в обычном горизонтальном жиме это соответствует? Понятно, что надо сходить и пожать, однако поясните мне для общего представления.

Отжимание от брусьев с отягощением очень близко к жиму вниз головой — самому мощному виду жима. Следовательно, Ваш жим вниз головой условно равен именно подходу 8х20 + 82(102 кг). Жим на горизонтали теряет от жима вниз головой от 20 до 30%, в зависимости от качества моста. Чем он круче, тем меньше потери. При условном приближении и достаточном техническом уровне Ваш результат в весовом исчислении может составлять 8 х 80 кг. Кстати, 8 — это очень гармоничная цифирь. Не 10—12, а именно 8 с ожиданием отказа на 9-м у меня значительно подпинывает результат.

Кстати, жим лежа на соревнованиях WPC перевалил за отметку в 400 кг. Впечатляет. Да, там монстры, но не надо забывать, что там нет допинг-контроля и разрешены трехслойные майки, что нисколько не уменьшает моего уважения к этим жимовикам.

И разрешены джинсовые майки ниже локтя.

А что за предел веса у вольников и классиков? Это верхняя планка веса в абсолюте? Если да, то сколько?

Не более 120 кг.

А куда желательно опускать гриф — к какой части груди — при жиме вниз головой? И на трапецию какое упражнение посоветуете?

Место опускания — основа техники. Предварительный выбор крайне важен и во многом зависит от рычагов и величины сисек. Но, как правило, это район — для Вас более чем точный — сразу под сосками. Лишь при жиме сидя с груди он меняется. Что же касается жима лежа и вниз головой, то он практически неизменен... Очень может быть, что вру.

С уважением, А. Кочергин — известный лох-профессионал пауэрлифтинга

Возможны варианты. Начинал я этот жим по молодости, опуская штангу даже выше, чем при горизонтальном жиме. Очень прикольные ощущения. Весьма большая амплитуда движения, включается вся грудь, но весьма травмоопасно.

Теперь жму вниз головой, опуская под грудь, ниже сосков. Амплитуда короче, но увереннее работаю с большими весами и ниже риск травмы.

Тут еще стоит уточнить угол наклона. Чем он круче, тем дальше под грудь идет палка. Но если разобраться в целях и задачах, то мне видится, что жим вниз погремушкой должен вариативно исполнять кожзаменитель крутизны моста. То есть, скажем, для меня, деревянного, это градусов 20, для профи — 30—45.

Андрей, чего-то я не догнал про кожзаменитель крутизны… Что ты имел в виду?

Я сам себя иногда только со словарем... Имелось в виду, что угол наклона при жиме лежа для подводящей оптимизации должен напоминать угол крутизны конкретного моста конкретного лифтера. То есть тренер зазыривает, скажем, на меня, укоризненно качает головой и подкладывает под ножку скамейки книжечку.

Заметьте: не «Капитал» Маркса, а так — тоненькие выкрутасы из беллетристики. Потому как угол-то у меня — ого-го, то есть практически никакого!

Теперь понял! Если вести разговор о жиме вниз головой как вспомогательном упражнении для лифтерского жима, то, думаю, ты прав. Если же его использовать просто для развития низа груди, то с углом возможны варианты.

Ох уж я попотел!.. Но освоил именно взрыв с «промятой» груди.

Начитался тут у вас… Пошел сегодня тоже жать — понравилось.

Только можно ли это делать в конце тренировки по БИ, так как целую тренировку под кач не удается выделить? Это допускается? Или все же выделять специальное время под лифтинг?

Опытным путем выявил, что качаться лифтом можно даже перед пением и после, а порой и вместо оргазма… Кроме пользы, никакого вреда. Я вон качался и стрелял. МС России по пальбе!

Вопрос такой. Легче ли выполнять жим, лежа в тренажере Смитта? Может, у меня маразм, но мне кажется, что легче! Что прорабатывает французский жим?

1. Любой тренажер призван взять на себя часть движения и вычленить основную идею. Так что ничего удивительного.

2. Трицепс он прорабатывает. Причем, пожалуй, это самое мощное упражнение после базовых отжиманий от брусьев.

Так ни странно, но французский жим причисляют к изолированным упражнениям. В свое время делал — почему-то не пошло: то ли локти разболелись, то ли шея, хотя до 65 кг доработал. Сейчас предпочитаю брусья с весом.

Конечно, оно изолированное. Локти и хват — чем уже, тем лучше. Когда я упомянул отжимания, я говорил о пользе и уточнил, что упражнение базовое. Так вот, для трицепса ничего более полезного нет! Мнение мое — и не факт, что правильное.

Французский жим тоже можно выполнять по-разному. Я, например, в силу своей небольшой любви к рафинированно-чистой технике, делал французский жим не в классическом стиле (локти узко и по возможности неподвижно, опускаем штангу в район лба), не сильно обращал внимание на ширину локтей, опускал за голову и поднимал не без помощи других мышц. Получалось не очень изолированное упражнение, но рабочий вес был при этом больше, сконцентрировать ментально свою «дурь» для выполнения заключительных повторов — проще. Это упражнение, пожалуй, было единственным, после которого трицепс болел всегда! И это при многих годах стажа. К сожалению, упражнение небезобидно для локтей.

В результате сейчас я от него практически отказался. Изредка делаю его, но уже без прежнего фанатизма.

Кстати, если делать «француза», лежа и прижав подбородок к

груди, то штанга уйдет за голову и будет дико закачиваться шея. Она, впрочем, будет скорее иметь статическую нагрузку, но это то приятное, которое и полезному не мешает.

А трицепс пробивается реально всегда! Вот только в протест пампинг-подходу билдеров скажу: что сгиб, что разгиб — должны быть на полной амплитуде. Мнение мое — и не факт, что правильное, но укоротить трицепс опаснее, чем укоротить бицепс. При наращивании неэластичной массы при прямых закаченный трицепс трещит и вызывает реальные болевые ощущения, падает скорость. Так что ищите максимальных амплитуд и растягивайте плечевой комплекс на брусьях.

По ходу я и поимел ту самую ошибку. Короткие трицепсы и в самом деле здорово мешают, а я-то, наивный, так радовался, что оно так объемно выглядит. Прямые удары руками стали какими-то медленными именно из-за этого.

Я так понял, это «лечится»? А чем страшен закороченный бицепс и как оного избежать?

1. Любая не эластичная и не функциональная мышца — это косметика в ущерб ТТХ.

2. Во-первых, тот самый витамин Е, а во-вторых, подтягивания на перекладине с максимальным отвисом и максимальным сжатием, скажем, до груди. Ну и ударная практика, которая обшелушит все наносное.

У меня тут вот какая проблема. Сегодня приседал со штангой 40 кг. Типа размяться хотел. На двадцатом разе началась неострая головная боль. Сел на скамейку — слабость, пот, головокружение. Вопрос извечный: кто виноват и что делать? Скажу заранее: здоровый вроде парень. Проходил месяц назад полную медкомиссию. Давление в норме — 120 на 70.

Сорок килограммов на 20 раз?! Вы это что делали?! Вы это зачем? Обычная реакция на «швейную машинку»! Оно Вам не надо — что за разминки такие?!

Всем привет!

Конкретно качаюсь по 2-3 раза в неделю уже около двух лет плюс, соответственно, три раза тренировки в додзе. За это время набрал почти 20 кг. Сейчас вешу 95 кг. Качался, в основном, на силу, то есть три подхода по 5-6 раз с максимальным весом. Вот сейчас и встал вопрос. Больше сотни я весить не хочу, потому как, учитывая 180 см роста, для бойца это будет, наверное, многовато. Собираюсь сейчас

работать больше на силовую выносливость и сушиться, то есть в подходе по 15-20 раз. Набранный объем мышц вполне устраивает. Я не культурист — больше не надо, так как скорость важнее. Вот отсюда и возник вопрос. Как должны быть в течение года спланированы тренировки по увеличению силы и силовой выносливости? Надо ли их чередовать через тренировку или отдельными блоками в течение месяца, года?

Категорически нельзя искривлять направленность кача. Так, делать упражнение на 5—6 повторений, вообще говоря, не вполне канонически. Если Вас интересовала базовая подготовка, то 8—10—12 и в 4-х подходах. Если именно сила, то 1—3 повторения в этих же 4—10 подходах. Если выносливость — 15—25 в этих же четырех.

Но и сила, и выносливость, и их смежные продукты нужны Вам всегда, не перегибайте коромысло — в итоге потеряете имеющийся силовой запас.

А кто что думает про подходы по 100 раз? Вроде где-то читал, что такие подходы хорошо сушат.

Они должны именно сепарировать тушку, но при этом дают неоправданно большие нагрузки на связки и суставы.

Когда в детстве занимался греблей, у нас были упражнения на силовую (раз по 100) и скоростную (60 раз в минуту) выносливость… Анамнез: суставы болели, но со временем все приходило в норму, появлялись произвольные подкожные гематомы в районах сочленений, приходилось разминать и массировать, пульс зашкаливал за 250.

На силовой выносливости — аэробный цикл, кружилась голова, пропадали ориентация и зрение по окончании упражнения.

На скоростной выносливости — анаэробный цикл (иногда народ успевал за время упражнения сделать всего пару вдохов), повышалось давление, пульс — также за 250, иногда появлялись непроизвольные спазмы отдельных волокон работающей мышцы.

Какая полезность — аж слюнки потекли по груди!

Выступать хочу так долго, как смогу. Очень люблю драться! Пусть потом даже и заведомо не на результат. Видел немало примеров в кекусине и других БИ, когда бойцы успешно выступали и в 40, и в 45 лет на чемпионатах России и Японии.

Насчет подходов и повторений. Я этот режим выбрал

специально для себя, так как качаюсь всего 2-3 раза в неделю по полтора часа. Нет возможности тщательно что-то прорабатывать — нужно успеть все. Может, я и не прав, но так пока удобнее.

В возрасте за тридцать силовая и должна стать двухразовой, потому что период восстановления удлиняется. А мне так вообще пора на эту силовую по телику зырить, так нет ведь — все никак пар не выйдет!

В сороковник уже лучше не качаться — бесполезно, а вот позвоночник и суставы угробить очень легко можно. Надо, не напрягаясь, поддерживать определенный уровень.

Кстати, на форуме говорилось, что с возрастом скорость падает. Категорически не согласен — у меня возросла, хотя через десяток лет посмотрим…

Вы это скажите сорокалетнему Павлу Бадырову, который жмет 270 кг от груди.

Андрей, не вгоняй меня в краску. Не жал я 270… Пока только 262,5. Еще подумают, что я подвираю. А в этих вопросах этого не было, нет и не будет! По поводу силы и возраста. Ездил посмотреть чемпионат Европы по жиму. В категории до 110 кг поляк выиграл, пожав, по-моему, 275 кг. Установил типа рекорд Европы. Казалось бы, фигня, если бы не то, что он и собственный рекорд установил. Значит, прогрессировал, а не на старых «дрожжах» выезжал, и при этом ему был 51 год. С уважением, Павел Б.

Павел, извини! Я, видимо, не очень корректно запомнил. Мне казалось, что ты уже заборол эти никчемные 270. Эка безделица для тебя...

С уважением, А. Кочергин — отбитая голова

Считаю, что при нормальной нагрузке становую тягу можно делать не чаще раза в 5-8 дней. Два — на разогрев с весом в 50-70%, и 4-5 рабочих. Вес 85-95% на 4-6 раз, но можно для закачки делать среднюю становую: вес 70-80%, 3-4 подхода, 4-6 повторов, и дня через четыре — становую с плинтов с такими же параметрами.

Но все индивидуально, время восстановления зависит от типа сложения и т. д., но перегружать не стоит. Спина — это не то, что можно травмировать безнаказанно. Так же чередуйте сумо-классическая. После хорошо делать тягу блока на грудь — узким хватом (для широчайших), еще лучше — тяга штанги в наклоне.

У Вас вес какой?!

У Вас уровень какой?!

У Вас цели какие?!

У Вас какой тренировочный период?!

Как можно огульно абстрагировать понимание «правильной музыки»? Как можно усреднить понимание женской красоты?

Руки прочь от становой тяги. Никаких неточностей и размытостей!

Небольшой вопрос по технике.

Плечи во время выполнения должны быть отведены максимально назад и сведены или выдвинуты немного вперед? А то все по-разному говорят! Прорабатывается ли поясница, если выполнять становую с поясом?

Плечи опущены и вместе с руками представляют собой веревку, к которой привязана штанга. Чем меньше загружены руки, тем чище техника Тяга идет от равноценной суммы ноги плюс спина. Пояс нужен не для силы, а как профилактика от травм. Поясница работает как с ним, так и без него.

Вопрос по технике (становая классическая). В исходном положении колени чуть согнуты. Снимаю штангу со стоек, отвожу плечи назад и свожу лопатки, грудь вывожу вперед, подбородок поднимаю вверх, взгляд тоже. Начинаю отводить таз назад и немного опускаюсь. Затем — подъем, стараясь сохранить прогнутую спину. Во время движения штанга скользит по ногам и бедрам. Становую делаю с поясом. Все ли правильно или есть ошибки?

1. С каких стоек? Вы о чем?

2. Таз никуда не отходит. В классике как нигде важно целостное движение «спина-ноги».

3. Самое важное — не рвите штангу вверх. Чем плавнее и равномернее подъем, тем больше его результативная вероятность.

А зачем Вам классика? Сумо — это просто чудо как замечательно! И растяжку улучшает.

С уважением, А. Кочергин — не тренер по лифту

Андрей Николаевич! Ну, скажите же: как тяга сумо улучшает растяжку? Честно говоря, думал, что наоборот: тяга закрепощает, а тут, оказывается, улучшает… Непонятно!

Да ноги широко разведены, и таз осаживается гораздо ниже при развернутых в сторону стопах. В классике — «сел-встал», а сумо — почти полшпагата, да под давлением!

Умные люди говорят, что становая тяга и приседания являются базовыми элементами при постановке ударов. Так ли это? Как добиться результатов?

Сегодня уже с точностью могу утверждать, что тренинг «удары ногами» следует начинать именно с базовой подготовки, а именно с силового тренинга, включающего в себя разгибание ног в станке сидя и становую тягу с приседанием. Оба упражнения в стойке сумо, то есть ноги шире плеч, носки развернуты наружу, спина максимально прогнутая.

1. Растяжка, Если начинать умеренно, с небольшим весом и под присмотром толкового тренера, показатели в растяжке начинают расти прямо пропорционально повышению веса, причем растяжение мышц и связочного аппарата происходит наиболее естественным путем, серьезные травмы возможны только при бездумном наращивании веса. Без учета весовой категории посоветую сначала тянуть и приседать с пустым грифом от олимпийской штанги (то есть 20 кг) не более десяти раз.

2. Силовые показатели. Исходя из естественности данного тренинга, сила и способы ее приложения носят практический, прикладной характер. Ноги не просто становятся толще или, скажем, рельефней — они оснащаются взрывной силой, абсолютно необходимой для поднятия веса, и значительно повышенной скоростью разгибания (читай: удара). Более того, стойка сумо, применяемая при тяге и приседе, наиболее точно моделирует положение при силовом единоборстве, что позволяет добиваться повышения силовых показателей в приближенных тактических условиях.

3. Приседания и становая тяга — это базис всего силового тренинга. Если у вас после приседания вдруг надулся трицепс — не удивляйтесь: все закономерно. Мало того, что ноги в порядок приведете, более чем вероятно, что еще и станете сильнее в комплексе.

4. Сказки про закрепощенных лифтеров хороши для разговора на кухне среди бывших боксеров, в силу моды тех лет не работавших с весом более 30 кг. При максимальной амплитуде, взрывном (то есть правильном) способе выполнения у вас не то что не закрепостится ничего, а вовсе даже наоборот...

5. График выполнения. Если силовая допустима три раза в неделю, то по одному основному упражнению за тренировку. Например, понедельник: становая тяга — самое тяжелое упражнение; среда: разгибание ног сидя — самое легкое; пятница: приседание.

6. Не работайте на заднюю поверхность бедра — любое остаточное возбуждение в мышцах вызовет порыв или растяжение связок.

7. Не забывайте про витамин Е, троксевазин и т. п.

Андрей Николаевич, правильно ли я понял, что станок — это такая лежанка-сиделка с грузом с одного конца, где обычно прокачивается задняя и передняя группы мышц бедра? Что-то я в терминологии запутался… Прошу поправить, если не врубился. И, если об одном говорим, сколько серий с разгибаниями ног в станке лучше делать — до отказа на количество раз или с тяжелым весом? Лучше —до или после тренировки? Взрывом делать всю серию или каждый отдельный повтор?

Проще рассказать, как делаю я, — оно того стоит. Я делаю это лежа (!), то есть при разгибании я еще и прогибаюсь в спине — тянет буквально от груди до стопы. Делаю по 8—10 повторений, но не плавно, а рву ногами вверх и плавно вниз.

Насчет станка. Это тренажер для сгибания-разгибания ног (бедро). Я не совмещаю силовую с техническим тренингом, но думаю, что если после тренировки сделать пару силовых упражнений, хуже не будет.

Андрей, хотел бы уточнить вот что. Как быть, если нет такого тренажера? Чем заменить это упражнение?

Второе. Вы пишете про растяжку: «…если начинать умеренно с небольшим весом и под присмотром толкового тренера…» Имеете ли Вы в виду отдельные упражнения на растяжку с отягощениями (если да, то какие?), или речь идет о трех вышеперечисленных упражнениях, то есть о становой тяге, приседании и станке? Третье. Стоит ли чередовать упражнения на растяжку с силовым тренингом, к примеру, после приседаний попытаться пошпагатиться, затем вернуться к жиму лежа и т. д.? Или не стоит мешать? Заранее благодарен.

Прелесть силового подхода к растяжке в том и заключается, что вы именно растяжкой как бы и не заняты, а всего лишь повышаете свою физическую форму. Растяжение происходит абсолютно естественным путем — до кучи…

Про тренера я имел в виду именно эти три упражнения, очень сложных технически, — сам практикую уже давненько, а огрехи нет-нет, да и вылезут. Разгибание ног можно заменить на следующий финт. Ложитесь на стол спиной, к ногам привязываете разумный вес — и вперед!

Надобности в шпагате не вижу, но и критиковать его нет смысла.

Андрей Николаевич, не забываете ли Вы про верхние передние мышцы бедра? Черт!.. Забыл их анатомическое название… Те самые — переходящие от передней части бедра к прессу. Однако именно они болят после хорошей тренировки боковых и круговых ударов. Они не тренируются предложенным способом. По-моему, они вообще не тренируются. О мышцах голени не говорю — они впрямую регулируют ударные поверхности ног. Кроме того, в ударах ногами важными являются мышцы брюшного пресса, обеспечивающие быстрый подъем ноги и стабилизацию корпуса. Впрочем, необходимости тренировки ног по методу бодибилдинга не отрицаю. Что касается шпагата, то тут и критиковать нечего — согласен с Вами полностью. Если есть природная предрасположенность к нему — хорошо. Если ее нет, то на помощь приходит силовая или маховая растяжки. За десять лет практики ни разу не пожалел об отсутствии у себя возможности сделать шпагат, хотя выигрывал бои высокими ударами в голову. А в амуниции (берцы, бронник, каска и т. п.) такие удары вообще переходят в область ненаучной фантастики.

Предложенные мной упражнения носят базовый характер, следовательно, тренируют все — буквально все — мышцы — и не по методу бодибилдинга (многие билдеры не умеют даже приседать), а по методу пауэрлифтинга.

Есть существенная разница в целях и задачах, а значит, и в качестве мышц.

Вы сказали: «…8-10 повторений». А на сколько подходов? Относится ли такое количество повторений только к становой, или 8-10 повторений годятся также для жима лежа и приседаний? И какой, на ваш взгляд, должен быть временной перерыв между повторениями и подходами?

Восемь-десять повторений в четырех подходах, пауза — не менее трех минут, при значительном утомлении — до восстановления. Пресс и голень, равно как и продольные мышцы спины, работают в указанных упражнениях на все 100%. Надо достаточно наприседаться, натянуться и посмотреть, где болит.

Становая тяга — абсолютный показатель силы. Минимум техники, абсолютно бесполезная экипировка. Только реальная сила и реальный тренинг этой силы.

По-моему, становая — упражнение, требующее отлаженной техники больше, чем любое другое. Именно в становой я травму получил, в жиме или в приседе сложно травмироваться, так как в них все ограничивает усталость крупных мышц, а вот в становой и не заметишь, что мышцы — держатели поясницы — отказали (прямые спины, косые живота).

А почему становая — именно в стойке сумо? По-моему, сумо — для рекордов, а для развития мышц — классика. Или важна растяжка, которая в сумо присутствует? Кроме того, именно в сумо грузятся бицепсы бедра, а Вы советуете их щадить.

А вообще я очень рад, что наши взгляды на силовой тренинг совпадают. Не надо хитрых методик. Иди в зал и — приседай-тяни-жми. Слегка утрирую, но…

А потому, что положение ног при тяге в сумо — то самое, а рекорд — это не так уж и плохо, даже если он личный. Видимо, рекордная тяга наиболее рациональна, что в этом плохого? Травмы происходят не из-за упражнений, а из-за неправильного алгоритма тренировочного процесса и ошибок.

Согласен, что сумо грузит ноги. Но при правильной технике сумо и классики спина грузится больше в классике. По-моему, спиной тоже пренебрегать не след. Травмы, конечно же, происходят из-за ошибок, но есть упражнения, где их легче допустить, и есть такие, где сложнее. Вот почему минимум техники в становой может быть опасен. Я после травмы дома перед зеркалом отрабатывал тягу.

Становая — прелесть как хороша. У меня аж истерика начинается, когда вижу эту корову страшную — голова свисает, слезы сами собой текут от злости. Договориться с ней или напугать нет никакой возможности — это она проверяет, кто ты и что. Очень честное упражнение, без «зубов» его делать нереально.

В становой тяге в стиле сумо нагрузка на ноги, столь ценимая Вами, гораздо меньше, нежели в классическом варианте. Основную работу выполняют разгибатели спины.

Другое дело, что в стиле сумо тянуть штангу проще, так как траектория штанги здесь более прямолинейна, в сравнении с тяжелоатлетической (с ее S-образной траекторией).

Вы не внимательно читаете ответы на вопросы. При стойке сумо прежде всего замечательно положение ног, очень подходящее для естественного растяжения связок и мышц таза и бедер. Это прекрасное силовое базовое упражнение, а что

растягивает классика?

А сколько силовых тренировок в неделю надо проводить, если три раза (вторник, четверг, пятница) — техника?

Я вообще тренируюсь так: три дня — татами, три дня — СФП, в дни СФП еще ухитряюсь стрелять, опровергая все известные стереотипы в этой области. Единственное противопоказание для подобного плотного графика — соревновательный период и чрезмерные весовые и прочие нагрузки. При моем возрасте и отсутствии соревнований плавно веду СФП к пику формы, хорошо сплю, самочувствие прекрасное и т. д. Становую и приседания сумо — прямо-таки настаиваю — следует попробовать. Если технически сделаете верно, то приличная подвижность обеспечена, силовые показатели в кармане. Было бы чем ударить, а уж как ударить — сами разберетесь!

В становой тяге, коли ее так разрекламировали, лучше не перебарщивать — брать рекордные веса только в конце месячного цикла. Не проблема взять 150 кг на становую, только вот потом спина всю жизнь болеть будет. Делать становую надо, полностью восстановившись, и при малейшем дискомфорте в спине ее откладывать. 90-95% на 1-2 повтора — не согласен; меньше 8 делать нельзя. Но никаких «до отказа»! Малейшая ошибка — и можно получить серьезную травму. И вообще лучше делать больше подходов. В приседах — по 20, в становой — по 12-15.

До отказа работать не стоит нигде, запас прочности необходим. А вот по поводу количества повторений — не стоит так категорично и без привязки к задаче. Если *мы* худеем или «гоняем кровь», то хоть по 40 повторений. Если базовый тренинг, то по 8—12 повторений в зависимости от задачи. Если силовой — 1—3 раза. Работа на один раз — верхушка тренировочного процесса, но только при проходке по весам. Своего рода разминка.

Делал становую тягу. Понял смысл восхищения участников форума данным упражнением. Но появился вопрос: технику подъема штанги я худо-бедно уяснил, а вот как ее опускать? За счет сгибания корпуса или приседания? Объясните, пожалуйста!

Только приседом! Спину не порвите!

Как правильно опускать штангу? Быстро, медленно или как удобно?

При быстром опускании вес штанги — это основной элемент техники. Мышцы не успевают как следует сократиться, а значит, и пружина не сжата. Возьмите просто пустой гриф и опустите его так, чтобы в фазе прихода на грудь мышцы у Вас трещали от напряжения! Вот это и будет правильное сжатие пружины.

С уважением, А. Кочергин —
уверенный в том, что все дело
в функциональной готовности в целом

Пробовал жать с закрытыми глазами, о чем много говорят. Особой разницы что-то не ощутил, даже тяжелее было. Что-то не так делаю, видимо. Или нужно, чтобы тебе ставили веса вслепую всю тренировку, чтобы вообще не подозревать, сколько жмешь?

Конечно! В том и прикол! Вот только снимать должны два человека. Когда снимают 50 кг, чуть поддавить в момент удержания, чтобы дядя не чухнул, что там фуфляк. А жать будет явно труднее — так это и есть психотренинг!

То есть быстро опускать — не правильно? А как мышцы будут трещать, если гриф весит всего 20 кг? Надо руки сводить или сделать так, чтобы широчайшие с грудными боролись? Или плечи к заднице тянуть? Получается взрыв из состояния напряжения? Его же вроде надо делать либо из полного расслабления, как в тяжелой атлетике, либо из легкого тонуса, как в боксе.

Надо руки напрягать сообразно приближению грифа к груди.

Не очень понял, но буду пробовать, со штангой должно быстрее дойти. А как насчет взрыва из напряжения?

Медленное Инь-сжатие, пауза... Ян-взрыв!

Хороший взрыв получается при жиме лежа узким хватом, локти прижаты.

Совершенно верно, именно узким хватом и не на десять раз, и не в трех подходах. Мы апробировали и рекомендуем следующую универсальную программу, рассчитанную на малое время, отведенное для силовой подготовки.

Жим Э. Холлифилда. Берете штангу весом 95% от Вашего максимала и жмете ее десять раз по разу, отдых между жимами — три минуты. Следующее занятие: берете штангу с половиной собственного веса и жмете ее столько раз, сколько килограммов она весит. Если хватит керосину, то два подхода.

В чем прикол? Первое упражнение — это чистая сила и

чистый взрыв на фоне недовосстановления. Второе упражнение — это чистая силовая выносливость. Данные нагрузки полярны, то есть сводить их в одно занятие — полное безумие. Ни о какой забитости речь не идет, впрочем, как и о закрепощении. Может, чуть-чуть во втором случае. Повисите на турнике — растяжка

Андрей Николаевич, по идее сей компот не может не сказаться на максимальном жиме лежа «на раз»? Интересуюсь в плане того, что осенью выступаю по пауэрлифтингу.

Данные программы — не лифтерские, влияние их на жим «на раз» не изучено, скорее всего, оно малозначительно. Это именно формирование взрыва и выносливости, но никак не разовой силы.

Я работал по аналогичному режиму, но на следующий день на татами был, как переваренная сосиска. Почему-то пропадал именно взрыв.

Суперкомпенсация! Ты выходил на татами в момент, когда происходил процесс восстановления, и, естественно, сдыхал. Мы же тренируемся с весом не более часа.

Жать лежа или стоя?

Кстати, отличный вопрос! Данные упражнения имеют вариации. Чтобы не зацикливаться, надо работать под разными углами,

1. Жим лежа с весами для жима лежа.
2. 45 градусов с весами для этого градуса.
3. 30 градусов с весами для этого градуса.
4. Жим стоя с соответствующими весами.

А для начинающих нет какого-то простенького комплекса «взрыв и сила» для пары раз в неделю?

1. Если у Вас совсем нет времени на силовую и Вы тренируетесь один раз в две недели, делайте пресс-гиперэкстензию и... становую! Но крайне осторожно, без фанатизма!

2. Если же Вы тренируетесь именно раз в неделю и по 20 минут, то приседания со штангой! Точка!

3. Если же Вы можете позволить себе еще и жим, то смотрите выше. Но не делайте оба упражнения вместе, чередуйте их.

4. Я делаю с узким хватом, то есть на ширину плеч, потому что это же прямой удар...

5. Прибавление к весам — абсолютно субъективное дело! Могу сказать, что лифтеры-профи прибавляют в год по 10(!)—30 кг и лишь анаболические гении — в районе пятидесяти.

Андрей Николаевич, а в вариантах 1 и 2 какие программы для становой и приседаний Вы рекомендуете? И если не секрет, Вы сами с какой частотой делаете становую и присед?

Если не я зализываю раны, то раз в две недели (и не чаще!) — становая, а вот присед — раз в неделю.

Я уверен, что толк от такого тренинга обалденный в правильный отрезок времени до соревнований. Но вот думаю, что для некоторых цикл придется растягивать до 10 дней, учитывая индивидуальные способности по восстановлению.

Циклы бывают подготовительный, предсоревновательный, соревновательный.

В подготовительный нужно много бегать, много жать, много жрать! Самый трудный — предсоревновательный, потому что там нагрузки должны быть акцентированы. Скажем, я бы воздержался от жима 50 кг на 50 раз, а лучше поборолся бы в партере.

Андрей Николаевич, как часто эти упражнения можно делать? Влияют они только на силу ударного взрыва или на силу в лифте тоже? То есть повлияют ли эти упражнения на максимальный жим? Можно ли в один день с этими упражнениями, чередуя их, делать еще что-либо одно — присед или становую? Попробовал жать с половиной веса — 40 кг выжал 39 раз, а на втором подходе только 10. Это после приседа. Да, и второе упражнение — тоже отдых три минуты между подходами?

Данный тест — это экзаменационное упражнение, и говорить о количестве раз в неделю — все равно что спрашивать, сколько раз в неделю сессия. Данное упражнение практически не влияет на максимальный жим, оно призвано поднять силу удара и силовую выносливость. Оно хорошо для любителей обмена ударами на средней дистанции. Я крайне негативно отношусь к равноценным задачам в одну тренировку. За двумя зайцами погонишься... «Учебные» подходы в данном упражнении хороши лишь с весом в районе 90—95%. Так, я делаю четыре подхода с 40 кг на 50 раз. Это притом, что ожидаемый тестовый подход должен быть 50 кг на 50 раз.

40 кг на 50 раз — ого!.. А какой же у вас максимум? Интересует жим стоя.

А я стоя не жму. Зачем мне ОФП?

Жим стоя помогает прогрессировать в жиме лежа. Я лично вообще не делаю жим лежа, ибо не хочу каждый раз искать подстраховки, поэтому делаю жим стоя. Если не можешь больше поднять штангу, то гриф можно бросить на пол или положить на стойки, и он тебя не придавит.

Опасность жима лежа в части «задавит-угробит» — умозрительная. Не одевайте замки, и тогда даже 320 кг всегда можно будет свалить на сторону.

Что же касается жима стоя, то это упражнение базовое, выполняемое по большей части ногами и спиной, изолированный жим лежа — это практически полный аналог удара.

Ай-а й-ай, Андрей Николаевич! Ну, при чем в жиме стоя — ноги? Это же не швунг и не толчок.

Надеюсь, Вы помните про тяжелоатлетическое троеборье? Так вот, жим стоя исчез из него лишь потому, что судьи категорически не могли исключить участие ног при жиме в стойке. Данный жим носит комплексный, динамический характер. Хотите пример? ОК! Пожмите любимый вес стоя, потом возьмите и пожмите ею... сидя.

Андрей Николаевич! Мой любимый вес для жима стоя — гиря в 32 кг. Сидя не жму принципиально.

Вот об этом и речь! Стоит попробовать и понять, что и для чего сделано.

Есть живые примеры — люди, которые достигают уникальных результатов, не тягая штанги и прочие железки.

Приведите эти примеры и аргументируйте на фактическом материале, что силовой там не было. Более того, уважаемый, я не отношусь к категории людей, имеющих правильное мнение, независящее от законов физики и практики. Я обладаю возможностью общаться с ведущими тренерами по большинству олимпийских видов, не говоря уже о контактных.

В этой связи хочу Вам заметить, что все мастера, выступающие на уровне высших спортивных достижений, в обязательном порядке занимаются именно СФП! Вне зависимости от того, что, безусловно, есть люди, имеющие и природный взрыв, и взрыв, полученный иными путями. Это, например, утяжелители, резина, кувалда, которой надо лупить о скат, перчатки весом в 17 унций и прочие подводящие упражнения.

Однозначную зависимость с силой удара нашли в толчках металлического прута (лома, грифа и т. п.) от груди с

одновременными прыжками. Сам пока не пробовал.

Если при этом у Вас есть минимальная травма локтя, то распишитесь в максимальной!

С уважением, А. Кочергин — всегда более чем любивший гири

Уважаемый Андрей Николаевич, у Вас, стало быть, есть наблюдения за применением этого упражнения. Поделитесь, плиз: как растет качество удара и что с локтями? Бурсит провоцирует или что-то иное? Можно ли не допустить травмирования? Сам долгое время хожу около этого упражнения и не знаю, с какой стороны подступиться.

1. Данное упражнение очень трудно делать со стандартным грифом 20 кг. Гораздо прикольнее — с боди баром или ломом. Инерция на взрыве столь велика, что связкам реально не комфортно.

2. В своей механике данное упражнение ничем не отличается от скоростного жима лежа, разве что именно «удар в акценте» в жиме явно ниже.

3. Вы бьете руками в прыжке? Я бью. Так вот, данное упражнение — никак не реальный удар в прыжке, там все значительно длиннее. Если же Вы сторонник классической школы, то подобная комплексная инерция еще раз тяжелым бременем ляжет на травмированные локти.

4. Если с локтями проблем нет — пробуйте на здоровье, может, у Вас пойдет слаще, чем у Одной Лысой Образины.

С уважением, А. Кочергин —
оторвавший локти именно
на отработке прямых с гантелями по 3 кг

Спасибо, сегодня подошел к такому стержню, но про координацию не совсем понимаю. Делать неудобно, подумаю еще. Может, конечно, в этом и смысл. А на возврат делали и такое упражнение, и резину наоборот закрепляли, чтобы вперед рука летела, а назад надо было рывок делать и т. п. Пока остановлюсь на гирях.

Любое упражнение в идеале надо производить на прямых и обратных векторах. Так, в жиме есть именно жим и есть именно опускание.

С уважением, А. Кочергин —
который, как уже говорил,
стал разбивать бинтованные руки именно тогда,
когда начал жать, кто бы что ни говорил.
Локти летят при вертикальном взрыве штанги от груди,

в нашем случае — аллее нормалес

Если человек садится на раз со 100 кг, то с 95 кг он должен присесть 10 раз? Не верю! Он же не садится 10 раз подряд в один заход. Имеют место 10 подходов с неплохим перерывом, если я правильно понял.

Именно так и есть.

Неправильно понял — виноват. Однако «моя» упертый. Десять подходов с субмаксимальным весом — тоже круто. Чую-чую: духом Востока потянуло. Если боев — так 100, если стоять в киба дачи — так сутки. Если приседать — так уж до перетренированности за одну тренировку.

В общем, пусть авторитетные лифтеры нас рассудят.

Не приседал с такими весами, в чем сразу и сознался. А вот жать — одно удовольствие. При максимальном жиме в 120 реально бомбил 10 подходов по 115. Отлично! И руки не забиты, и мощность растет.

Насколько я знаю, чистая сила связана как раз с массой.

Не вполне так. Жим на 8—10 повторений — тренинг массы. Жим на 20 и более повторений — тренинг выносливости и сушка. Жим на 1—3 раза — чистая сила.

Значит, вы имеете в виду жим «на раз». Тогда в этом году мне светит аж 25 кг «без всего», «на сухую». Тему перечитал, и даже очки на носу были, но так и не понял поначалу, что подразумевалось.

Если Вы жали на старте 70 кг, пожать через год 95 не представляется сложным, причем именно на сухую.

Если вы жмете в начале года 200, пожать на сухую в конце года 225... можно, конечно, но очень сложно.

Чем выше и традиционнее результат, тем ниже прирост.

Я слышал от физиологов, что если вы будете сильно закисляться, убьются митохондрии, то есть те окислительные клетки, которые и отвечают за выносливость борца. Закисление происходит, если упражнение делать более 45 секунд. Сначала устают быстрые (взрывные) волокна, потом иссякает креатин-фосфат и начинается закисление, то есть выделение молочной кислоты, что очень хреново для борца. Ведь все классические вейдеровские схемы рассчитаны на прием стероидов.

Как все грустно с «Вашими» волокнами.

Вы знаете, сколько по времени бежит марафонец? Есть такой ЗМС Мосеев — победитель большинства великих марафонов мира. Так он на спор, не снимая тренировочного костюма, лепил 400 метров из пятидесяти секунд.

Если бы длительные тренировки были столь фатальными, то подавляющее большинство жителей Земли, посетивших урок физкультуры длиною в 45 минут, уже с трудом ходили бы, перебегая на полусогнутых перед близко идущим транспортом.

Задания на взрыв абсолютно необходимы. Например, жим на один раз. Что вовсе не отменяет заданий на скоростную выносливость, которые длятся явно не 45 сек... Молочная кислота не так страшна, как ее малюют очкастые хлюпики-теоретики. Она выводится массажем и сбалансированным спортивным питанием

Как часто надо практиковать становую тягу? Сегодня уговорил тренера ее показать. Я подозревал, что дубовый, но чтоб настолько! В общем, договорился об индивидуальном тренинге. Можно ли без нее обойтись? Ваше мнение?

Становая тяга — это абсолютная сила. Самое технически доступное упражнение. Если делать его вариативно раз в две недели, то, в общем, можно этим ограничить программу ОФП. Сам знаю, что грубо, но когда времени на кач у Вас, скажем, всего 40 минут в две недели, лучше посвятить их именно становой, чем делать жим из-за головы!

Андрей Николаевич, схема тренировки тяги независимо от стиля сохраняется. Технически и методически отличия есть. Но они не критичны. Главное, что надо учитывать:

1.Чем меньше тренируешь тягу, тем она лучше.

2. Сумо рассчитано, в основном, на использование тяговых комбезов, которые при этом стиле дают заметную прибавку, в отличие от классики.

3. Практически все абсолютные рекорды мира установлены в классике.

4. Если тянешь сумо, надо обязательно формировать общую силу спины классикой.

5. Нельзя делать тяжелую тягу чаще одного раза в две недели, а чаще раза в неделю нельзя вообще.

6. Можно делать одну тягу, и вырастет все — даже бицепс. У меня на массе 50 см, хотя никак, кроме тяг, я его не тренировал.

7. Техника — основа всего.

Не нашел ни одного противоречия, кроме того, что сумо — это исключительно изобретение под комбез. В сумо есть еще

очевидное укорачивание траектории, что при значительных весах огромный плюс.

Что касается периодичности — важнейшее уточнение. Я сам пришел к нему эмпирически. Именно раз в две недели — никак не чаще!

С уважением, А. Кочергин — больше 205 не тянул, ну да какие мои годы!

Меня больше интересует не конкретная программа, прямо под меня расписанная, а общие принципы построения силовой подготовки для тех, кто освоил базовый тренинг и хочет совмещать поднятие тяжестей с РБ. То есть укажите направление, а тропу тропить мы сами будем.

1. Приращение тренировочной нагрузки не имеет прямолинейной траектории, так что добавлять по килограмму в день у вас не получится — весь тренинг имеет синусоиду. Это давно описано.

2. Не начинайте с раскачивания сисек и бицепсов. Во-первых, девкам плевать — им деньги нужны, а во-вторых, база должна стартовать с ног и спины-пресса.

3. Энтузиастам кажется, что если еще и ночевать в зале, то через пару месяцев шея — 50, рука — 50 и голень — 50... А вот и хрен! Нагрузка в начале не должна быть длиннее полутора часов. Не стоит забывать о том, что мышцы пугаются и растут после тренинга, а не во время его.

4. Только очень восторженным ребятам кажется, что есть такие волшебные препараты — кольнул в попу, и писька отросла, в смысле трицепс увеличился. Нет, мои дорогие, соль и перец вам понадобятся лишь тогда, когда вы потом заработаете начальную базу.

5. Как быть бохерам, каратюгам и прочим ущербным дохликам, которым и бить еще нужно, и здоровье не помешает?! Да никак! Тренируйте силу и растягивайте конечности после тренинга. Все упражнения делаем не по-билдеровски — на коротких амплитудах, а по-лифтерски — до прогиба в спине и на полных амплитудах. Скорость и подвижность вас удивят очень скоро.

6. Экипировка вам нужна обязательно и сразу? Спортивные штанишки, штангетки за 350 рублей и маечка с голой теткой. Ни о каких бинтах, жимовых майках и комбезах даже не заикайтесь — салабоны еще!

Отжимания не входят в СФП и ОФП? Есть ли упражнения, которые нужно или желательно делать каждый

день?

Если упражнение вычленено из именно тренировочного процесса и делается отдельно, скажем, как утренняя зарядка, то это уже не СФП. Учитывать ею при суммировании нагрузок нет смысла.

Вот сейчас понял, что термины СФП и ОФП четко определить не могу. Вы не могли бы помочь?

СФП отличается от ОФП наличием тактической составляющей. Так, формирующее упражнение, имеющее своей целью повышение подвижности ног, относится уже к СФП (скакалка, удары с утяжелителями, резина и т. д.). Упражнения в СФП имеют очень близкую к реальной амплитуду движения, они направлены не на обезличенное повышение параметров мышцы и связок.

Я так понял, что в кои предпочитают лифтинг. Чем он предпочтительнее вейдеровских комплексов для каратэ, бокса и пр. ?

Тем, что лифтинг не приводит к локальной проработке отдельной мышечной группы, а дает комплексную силу и скорость, которой Вейдер вообще не занимался никогда.

В нашей школе «железо» не используют — только живой вес.

Силовая, условная работа с живым весом — залог наработок навыков контроля баланса противника. Скажу ересь: если забросить все ОФП и заниматься только борьбой, толк будет чуть уже, но чуть тоньше и чувствительнее.

«Отжимания» для спины существуют?

Гиперэкстензия и пресс — это намба уан. Отжимание от брусьев неминуемо хватает и спину.

Вот Вам перл. Возьмите борцовский пояс, перекиньте через турник, схватитесь двумя руками и подтягивайтесь до груди с паузой в конце. Не менее четырех подходов.

Вопрос к участникам форума. Как «подсушить» брюхо? Пресс качаю каждый день, но пузо никуда не девается. Пресс каменеет, пузо вместе с ним, но не тает. Пробовал разные варианты — результат тот же. Может, есть какие-нибудь неизвестные мне способы? P. S. Кушать я стал значительно меньше.

Я известный пузан, причем этот пузырь торчал у меня даже

тогда, когда я, будучи многоборцем, отличался реальной мышечной сепарацией. Лардоз! И растянутая мышечная стенка.

Качать следует всенепременно, но и... Всегда помните о животе и тупо его поджимайте. Состояние постоянного тонуса — это первые шаги к превращению в человека из колобка. Мне до этого еще далеко, хотя и совет не вполне от меня. Это билдеры так советуют.

Сколько раз должен отжиматься и приседать нормальный боец? Я по утрам делаю зарядку и отжимаюсь на ладонях, поставив руки шире плеч в наиболее удобное положение. Приседаю с положением ног и тела, как со штангой, приседаю градусов на 20 ниже параллели.

Я наблюдал мастера спорта по гимнастике, который отжимался бесконечно, впрочем, как и приседал — а все техника. Если мы говорим о реальной силе, а не о выносливости и функционалке, нужны отягощения. Мнение мое — и не обязательно правильное.

Я слышал, что отжимания на обратной стороне кисти (внешней) что-то там укрепляют. Правда или врут? Пробовал, но лучше я на пальцах поотжимаюсь. Более удобно, менее болезненно и пр. И вешу я прилично — 110 кг.

Они укрепляют кисть. А Вы что думали?

Хотелось бы глянуть на методики ОФП/СФП, разработанные уважаемым Андреем Кочергиным.

А хотите самый простой, скажем так, вводный комплекс?

Занятия три раза в неделю вне зависимости от «контактных тренировок».

На первом занятии делаем приседания в стойке сумо (пауэрлифтинг) на 8 раз по 4 подхода, таз должен опускаться ниже колен. Жим средним хватом, спина прогнутая, таз не отрывать, на груди делать паузу, затем на выдохе, взрывом — подъем на 8 раз по 4 подхода. Гиперэкстензия и пресс — не менее 10 повторений по 4 подхода.

На втором занятии: гиперэкстензия — 10 раз по 4 подхода. Становая тяга — 6 раз по 4 подхода. Отжимание от брусьев с весом — на 3 раза по 4 подхода.

На третьем занятии: разведение гантелей на горизонтали — 10 раз по 4 подхода. Приседания в стойке сумо (пауэрлифтинг) — на 8 раз по 4 подхода, таз должен опускаться ниже колен. Тяга вертикального блока за голову — 10 раз по 4 подхода

Честно говоря, значительно больше интересует именно СФП, а также то, каким образом оно сочетается с ОФП и собственно «боевыми» тренировками (в смысле: чередование, совмещение, пропорции)? Вы говорите: «Гиперэкстензия и пресс — не менее 10 повторений по 4 подхода». Единственное упражнение, которое, на мой взгляд, может «убить» пресс за десять повторов, — это сжимания с мощным изометрическим напряжением на несколько секунд в положении максимального сгибания. Что-нибудь еще существует для пресса — столь же интенсивное и травмобезопасное?

Гиперэкстензия нужна не для пресса, а для спины, точнее, продольных мышц и поясницы. Про пресс добавить нечего — статика на выдохе с задержкой на 3—5 сек. Про жим — мышцы как проявление массы не интересны по определению. Данный комплекс — базовый для перехода на скоростной и силовой тренинг, а в таком сложном деле как удар работает далеко не рука, а мышечный комплекс, где прогнутая спина — «залог здоровья». Что касается СФП, то здесь проще показать, чем расписывать, что такое «работа в парах на одной ноге» или «ударное укрепление мышечного корсета».

Возможно ли достичь положительных результатов, если заниматься каратэ и тяжелой атлетикой одновременно и при этом эффективно набирать мышечную массу? Бытует мнение, что аэробные нагрузки приводят к потере мышечной массы, а тренинг с отягощениями — к нарушению эластичности связок.

Для атэми и борьбы совершенно необходима взрывная и изометрическая сила, ничто не дает ее в столь короткий срок, как лифт и тяжелая атлетика. Никто не пытается отобрать у Ростроповича виолончель и сыграть на ней «Мурку», но все уверены, что в части «поднимать-жать» они вполне справятся и сами. Это глупость, способная угробить молодой дикорастущий организм.

Без толкового тренера, без соответствующего питания и контроля — никаких железяк. Они либо лечат, либо калечат!

С уважением, осторожный и порванный вдребезги А. Кочергин

А что имеется в виду под тяжелой атлетикой? И вообще при чем тут бодибилдинг, который по сути своей с тяжелой атлетикой ничего общего не имеет. Вы послушайте Кочергина — он дело говорит. Нужны грамотно проработанная методика и, конечно, хороший тренер. А фигура? Не волнуйтесь: фигура тоже будет. И сила звериная, только на это уйдет побольше

времени. Не хочу хвалиться — мне за 30, я жму, тяну и приседаю на уровне МС по пауэрлифтингу, могу встать на мостик, сесть на шпагат, последние 8 лет занимаюсь, вернее, живу каратэ, и с фигурой у меня все в порядке. Но все это было заложено первым тренером по борьбе, и на это ушло больше 10 лет.

Ну накачаете вы себе банки больше 40 см за год, а как у вас с коленями, с локтями? Не щелкают? Не убивайтесь — работайте постепенно, и все придет само. И потом надо все-таки определиться: а чего, собственно, больше хочется? Уметь биться, завлекать женщин мыш-цой или быть просто здоровым?

Совершенно поддерживаю! Знаете, сколько кило приращения (в жиме, становой и приседе) добивается хороший лифтер в год? Не более чем по 30 в каждом упражнении. Это и есть условие, при котором вы еще и здоровым останетесь.

Постепенность и последовательность — никакой горячки!

С уважением, А. Кочергин — человек, знающий, что такое травмы

Какая тяжелая атлетика? Ребята, вы что? При занятиях боевыми искусствами, на мой взгляд, желательно наработать два совершенно разных показателя: силовую выносливость и взрывную силу. Одинаково развить оба довольно проблематично, что-то все равно будет превалировать. Поэтому даю небольшой совет. Займитесь легкой атлетикой (прыжки в длину, высоту, бег на средние дистанции). Параллельно займитесь толканием ядра — только без фанатизма и желательно мужским снарядом. Это дает и выносливость, и скорость, и силу удара.

А Вы сами пробовали тяжелую атлетику или просто так считаете?

Без всяких сомнений, легкая атлетика — это базовый тренинг в части функционального здоровья и выносливости, а метание — максимальное приближение к удару, но Вы в курсе, что профессиональные легкоатлеты и жмут, и приседают, и тянут?

Как глянешь на спринтеров — как будто только из качалки народ вышел!

Правильно, именно оттуда ветер и дует! Сто процентов!

Если бы не пробовал — не писал бы. Я занимался тяжелой атлетикой в годы брутальной юности. Благодаря ей попал в училище олимпийского резерва, а потом пошло-поехало… Так

что знаю, о чем говорю.

Допускаю, что знаете, в таком случае следует привести веские аргументы — желательно объективного характера: почему нельзя качаться спринтерам и прыгунам в длину и отчего хорошо проработанное, взрывное мясо метает «ударникам».

Мне только помогает, хотя никто не утверждал, что я не мутант.

С уважением, А. Кочергин — знаю, о чем говорю...

Безусловно, разносторонняя подготовка — дело хорошее, и штанга — друг любого спортсмена. Но все дело в дозировке и в целях.

Если ваша цель — высшее мастерство, то больше времени нужно уделять специализации. А если ваш стаж занятий небольшой, желательно сначала хорошо развить базовые физические качества. Есть меткая поговорка: «Чему человек учится, тому он и научится». В спортивной науке существуют термины «положительный перенос» и «отрицательный перенос». То есть, развивая какое-то одно физическое качество, вы улучшаете развитие другого, но в то же время ухудшаете третье. Например, увлечение развитием выносливости снижает скоростные качества и максимальную силу. Силовая подготовка увеличивает мощь (сила плюс скорость) удара, но снижает его взрывные качества. Когда ваша резкость в наивысшей форме, даже десяток отжиманий отрицательно скажутся на ней. Это наша физиология — хотим мы этого или нет. Не хочу сказать, что эти качества не нужно развивать — нужно знать меру.

Все спортсмены-контактники, попавшие в сферу высших спортивных достижений, занимаются серьезной силовой подготовкой! И это факт, который легко проверить, вот только они занимаются именно СФП и ОФП, а не самодеятельностью.

Вывод: очень нужен тренер-силовик, реально представляющий специфику вашего спортивного направления. Если вам кажется, что стоит «покачаться», перекреститесь, и казаться не будет, а вот внеся в план силовую подготовку и обратившись в любой спортивный ВУЗ за советом, вы наверняка поднимете на новый рубеж в развитии своих боевых качеств.

Очередной вопрос из серии «Часто задаваемые вопросы от чайников».

Имеет ли смысл тренировать мышцы статическими нагрузками — допустим, взял железяку в вытянутую руку и держишь, пока силы есть? Что именно тренирует данный

процесс — силу или выносливость, и в чем его преимущества?

Не важен процесс — важен результат. Вдруг в Вашем случае Вы добьетесь удивительных результатов — попробуйте и поделитесь опытом. Краткий ответ на Ваш вопрос ничего Вам не даст.

Такая нагрузка может тренировать и силу, и выносливость, и управляемость мышцы. Это зависит от «контекста», который Вы не указали. Только зная его, можно определить место статического тренинга в системе подготовки. На одной статике далеко не уедешь — тренинги разные нужны. И оптимальный баланс видов тренинга — разный не только в разных видах БИ, но и для разных людей. Без понимания особенностей физиологии поперечно-полосатых мышц этот баланс можно искать очень долго. Да и к потребностям своего тела надо уметь прислушиваться.

Поэтому правильней поставить вопрос таким образом. Как данные упражнения тренируют мои мышцы, что при этом развивается лучше, и вредно ли это для сердечно-сосудистой системы?

Скажу об анатомии и физиологии поперечно-полосатой мышцы в общих чертах. Элементарной сократительной единицей, с точки зрения управления ЦНС, является мион — отдельно иннервированная пачка мышечных волокон (миофибрилл). С точки зрения обеспечения требуемой функции (сокращения), миофибрилла — элемент не очень подходящий и сложно управляемый. Природа однако ничего другого выдумать не смогла и навесила на него целую систему для компенсации «врожденных пороков». Одним из механизмов (а их несколько), обеспечивающих плавность работы, является деление на быстрые (БМВ) и медленные мышечные волокна (ММВ). Пропорция тех и других (мышечная композиция) в основном определяется наследственностью. Те и другие по основному способу добывания энергии могут быть гли-колитические (ГМВ) или окислительные (ОМВ). Не буду глубоко вдаваться в химию производства энергии в клетке — только основные моменты. Топливом в мышце является АТФ — аденозинтрифосфорная кислота. При работе мышцы энергия производится двумя способами: аэробным и анаэробным. В первом случае при синтезе АТФ в митохондриях липиды и белки окисляются до углекислого газа и воды. Это основной процесс в ОМВ, в таких мышечных волокнах много митохондрий. Помните из курса биологии: такие органеллы, внешне похожие на кусочки пемзы? В анаэробных мышечных волокнах происходит процесс так называемого анаэробного гликолиза (потому и ГМВ), когда для синтеза АТФ используется

глюкоза, а одним из продуктов распада является молочная кислота, от которой так болят мышцы. ММВ чаще являются окислительными, а БМВ — чаще гликолитиче-ские. Это неудивительно, ведь с точки зрения экономии ресурсов одни больше обеспечивают долговременные ло-комоции, а другие — пиковую мощность. Пусковой нейрон, управляющий мионом, находится в самом древнем, управляющем движениями, уровне мозга — рубро-спи-нальном уровне палеокинетических регуляций (так называемый уровень А, по Н. А. Бернштейну). Управляя мышцами, в основном, при помощи такого же древнего химического механизма, уровень А управляет возбудимостью пусковых нейронов, обеспечивает медленные (тонические) сокращения и мышечный тонус. Эта «аналоговая» система управления — еще один механизм, обеспечивающий нам плавность движений, несмотря на то, что управляющие импульсы, приходящие с верхних «цифровых» этажей мозга, управляют только самим фактом сокращения миона. При движении типичный режим работы мышц — это чередование сокращения и расслабления. ОМВ могут долго без утомления работать в этом режиме. В каждом цикле к мышце поступает свежая порция крови с питательными веществами, сама мышца помогает удалить продукты окисления, массируя вены с обратными клапанами в кровяном русле. ГМВ же несколько мощнее, им не надо «раскачки», но и устают они за 20—30 секунд. Для наглядности проиллюстрируем теорию примерами.

1. Человек после травмы или ранения пролежал два месяца. За это время большинство митохондрий в неработающих мышечных волокнах исчезло, так как время их жизни — всего несколько недель. Подавляющее большинство мышечных волокон стало ГМВ. Часть мышечных волокон переродилась в соединительную ткань или даже подверглась некрозу. Даже небольшая нагрузка приводит к работе мышц в анаэробном режиме и, соответственно, к их закислению. Необходимости в значительных (незначительных — можно) статических нагрузках нет. Более того, они вредны, так как сильно нагружают тоже деградировавшую сердечно-сосудистую систему (ССС). Обычные динамические упражнения, ходьба, бег восстанавливают не только мышцы, но и суставно-связочный аппарат и ССС. Образуются новые митохондрии, ГМВ все более становятся ОМВ, следовательно, растет выносливость. Сильное статическое напряжение больших ансамблей мышц может быть опасно и тренированному человеку. Аневризма (выпячивание стенки сосуда) — типичная травма при перенапряжении.

2. Тренированный, выносливый человек. Большинство

мышечных волокон основных рабочих мышц — ОМВ. Необходимо повысить силу определенных мышечных групп. Динамические упражнения не помогают, так как не приводят к закислению мышцы. Статическая нагрузка (а лучше стато-динамическая) приводит к пережиманию сокращенной мышцей питающих капилляров, создавая локальную гипоксию.

3. В мышце копятся продукты обмена, она закисляется. Это стимулирует гипертрофию мышцы, рост новых миофибрилл, то есть будет расти сила. Однако чрезмерное увлечение такой тренировкой может привести к тому, что материалы, подготовленные в мышце для строительства новых миофибрилл, будут израсходованы, и произойдет некроз.

4. Некий увалень решил научиться бить быстрее, чем Рой Джонс. Это невозможно, поскольку мышечная композиция БМВ/ ММВ определяется генетически. Все вопросы — к предкам. Стратегия подготовки должна лежать в какой-то другой плоскости. Но, например, бегать такой человек может часами, не уставая. Тренируема только скоростная выносливость.

5. Здоровый человек решил научиться точно стрелять из пистолета. Постановка руки заключается в переводе необходимой части ГМВ в ОМВ и повышении управляемости многими мышечными группами. Важен правильный мышечный тонус, определяемый рубро-спинальным уровнем А. Неправильный «кач» может буквально изуродовать управление. Часто это сопровождается мышечным гипертонусом, который специально приходится снимать. Какая уж тут точность! При правильном мышечном тонусе тремор (микроподергивания мышц при переключении мионов) достаточно мал, и требуемая точность обеспечивается.

Я не коснулся еще целого ряда важных моментов, но и написанное, надеюсь, в чем-то поможет. Полагаю, некоторые вопросы снялись и возникли новые?

Успехов честной компании!

ХИМИЯ И ЖИЗНЬ

Эта тема, в ее жаргонно-спортивном смысле, не дает покоя многим, вызывает неизменный интерес и кучу полярных мнений и споров. Попробую изложить свою точку зрения.

Мысль первая: прежде чем высказывать «суждения» или иметь «мнение» на эту тему, неплохо бы понимать разницу между протеином и тестостероном или между гейнером и

джинтропином. Как это ни дико, но 95% из тех, кто ко мне обращался, в такие детали не вдаются и ясного представления о том, что есть что, не имеют. Поэтому мои попытки рассказать о том, что вообще-то есть пять разных видов креатина, на фоне вопроса о прямом пути к импотенции через употребление аминокислот просто меркнут. Те, кто не взял на себя труд понять разницу между едой и гормонами, дальше могут не читать. Мысль вторая: аналоги тестостерона не очень подходят как на роль абсолютного добра, так и на роль абсолютного зла, весь вопрос в том, зачем?.. Мысль третья: странно, но факт. Далеко не всегда супертрепетное отношение к своему здоровью его сохраняет, а работа на пределе и зкстрим его губит. Пингвинчики, которые берегут свое жирное тельце, не рискуют так, как тот, кто ставит на достижение вершины все, включая и свою жизнь, но это не повод считать их умнее того, кто погиб, не дойдя до вершины. Ведь он хотя бы к ней стремился.

Мысль четвертая: глупость и героизм — далеко не одно и то же. Незнание брода и привычка нырять в пьяном виде — это еще не путь к вершине. Мысль пятая: нет никакого химического средства, которое бы могло из жидкого стула сделать чемпиона. Этот самый стул остается таковым не в силу своей «честности» и нежелания что-либо принимать, а в силу того, что ленится тренироваться как чемпион. Теперь на основе этой мощной философской базы посмотрим на проблему «есть или не есть», «колоться или не колоться».

Чтобы вырастить сильного и здорового мужика, его надо тренировать, но не перегружать и не ломать сверхнагрузками в детском и юношеском возрасте. Надо дать ему вырасти и окрепнуть естественным путем до 25-27 лет. При грамотном подходе он будет все это время прогрессировать, хотя чем дальше, тем медленнее. Именно поэтому я не в восторге от детских и юношеских, а тем более женских соревнований по пауэрлифтингу. Борьба со сверхвесами — дело зрелых мужчин. До того как организм сформировался окончательно, какие могут быть гормоны? Да и травмы тоже не то чтобы способствует результату. Базу надо закладывать. На этот период приходится и обзаведение потомством, которое тоже не объект для экспериментов.

А вот если дальше выходить на сверхнагрузки, то организм чемпиона необходимо поддерживать совершенно иначе, нежели организм человека, который живет обычной жизнью, иначе не выдержит и сломается. Я за то, чтобы ближе к сорока годам иногда применять гормонотерапию —

это позволяет продлить жизнь в спорте и улучшить ее качество вообще. Кстати, до настоящего времени нет никаких оснований обвинять анаболические стероиды в нанесении вреда здоровью даже при очень крутых дозировках при соблюдении элементарных правил безопасности. Даже пресловутое уменьшение выработки собственного тестостерона, которым всех пугают, — явление временное, уровень тестостерона приходит в норму достаточно быстро. А уж после 45 лет, если нет желания последовать примеру Мисимы, который рекомендовал смерть как единственную возможность избежать начавшегося разложения организма, вполне можно периодически использовать с оздоровительной целью и анаболические стероиды, и тот же самый джин-тропин.

В отношении результатов, на которые можно ориентироваться в тренинге, исходя из собственного опыта, скажу следующее. Вообще безо всякой подкормки и без экипировки, в одних медицинских бинтах и ремне я, будучи человеком с весьма средними данными, приседал 272,5 кг на два раза, жал 180 кг (не знал в то время, как надо) и тянул 310 кг при весе 122 кг. Следовательно, в тогдашней экипировке вполне можно было выступать в соревнованиях и показывать результаты на уровне МС, что я, впрочем, и делал.

С тех пор нормативы увеличивались несколько раз, но и экипировка качественно изменилась, следовательно, в экипе получить МС без гормонов вполне достижимо для большинства, а МСМК — для единиц наиболее одаренных. Дальше, если не использовать гормоны, организм начнет сыпаться. Соответственно, например, физиологический предел чистого и безэкипировочного жима лежит где-то в районе 200-220 кг для супер тяжей, то есть тех, чей собственный вес составляет 150-180 кг. Если включается в работу тестостерон, становятся доступными результаты 220-250 кг без экипировки. Дальше работа джина, и такие монстры, как Мендельсон, могут жать без майки в результате адского труда и немыслимых объемов пахоты за 320 кг, а в многослойных майках — за 400 кг. Для спортсменов более легких категорий предельные результаты ниже. Это та реальность, которая существует на сегодняшний день. К чему стремиться и как далеко заходить, каждый решает сам.

Николай Виткевич, г. Брянск, Россия

Самое неприятное явление в нашей жизни — это лох.

Тем более, лох с собственным амбициозным мнением.

В этом смысле мысль, изложенная выше, ясна и понятна. Хотите говорить о Вагнере, не читайте отзывы о нем Гитлера,

просто начните его слушать, лучше всего — имея при этом консерваторское образование.

Изучайте объект, а не критику его в популярной печати! Это самый прямой путь познания! Иное — от лукавого! Спасибо за материал.

Вы писали, что нормальный прирост результатов у лифтера составляет 30 кг в год. А если больше, то это уже химия?

Поливитамины и аспирин — это тоже химия, причем не самая безобидная. Уже не раз ломали копья по этому поводу, но выскажу свое непопулярное мнение.

При подготовке профессионального спортсмена пена вопроса настолько высока, что уже много десятков лег наши звезды едят и колются, и ничего тут не поделать. Морщить носик по этому поводу и говорить «фи!» еще более аморально, чем понимать, что порой эта самая химия спасает от травм и продляет спортивную карьеру. Давида Ригерта спросили (сам слышал):

— Принимали ли Вы стероиды?

— Конечно, да! — сказал этот запредельный атлет.

— А как же Ваш сын? Он же тоже сейчас в атлетике — он принимает?

— Конечно, да! Потому что без серьезной фармацевтической базы организм рассыплется, как глиняный. А вот мне уже ... лет — и я в полном порядке.

Я не пропагандирую стимуляторы, сам еще ни разу не принимал, но я против казенных и нечестных стереотипов, когда канадцев называли профессионалами, а наши, дескать, играли в свободное от нарядов по кухне время.

Люди, кто-нибудь пробовал такую ерунду — гипоксен? Мне хотелось бы тренироваться почаще, но я не успеваю нормально отдохнуть между тренировками. Вот и нашел выход — или выбрасывание денег на ветер. У кого-нибудь есть опыт применения? Хотелось бы услышать побольше мнений, ведь то, что не работает для одного, работает для другого.

Спросите специалиста по биохимии. А какая ставилась задача? Периодичность и дозировка?

Вроде бы где-то читал, что берсеркеры пили настойку из мухоморов.

И не только берсеркеры. Единственное животное, поедающее мухомор, — лось. Видимо, только благодаря его размерам и

массе голова при этом остается в геометрических размерах черепа. Северные народы используют грибы для «полетов на луну и обратно», но вот мухомор у них на особом счету — он требует особенно бережного и грамотного обращения, как, скажем, фугу у японцев. Самое забавное, что и гриб, и рыбка имеют галлюциногенную природу воздействия, которая скорее заставляет «подопытного» уходить в «мультфильмы», чем бурно проявлять себя во внешней среде. Видимо, у господ берсеркеров на психотропную базу накладывался культ медведя, плюс дозировка, плюс коллективное сознание. Не стоит забывать, что этих нелюдей на отдельной «барже» возили, как зверинец.

У нас один парнишка надбавил дозировку андростина и стал немного злым, начал буянить. Скоро сам попробую и напишу, буду ли в «андро-трансе».

Употребление андрогенных (гормональных) препаратов вызывает проявления агрессии, стимуляция выработки собственных гормонов — тем более. Все эти процессы замешаны на половой сфере, наиболее яростный самец и выживал чаще, и женщин «брал», каких хотел. Почему рухнул Рим? По причине деградации! Лесбиянки и геи заполонили верхушку общества, мужское начало варваров оказалось той пассионарной силой, которая уничтожила деградирующий социум.

Вывод: андрогены (именно андрогены, а не стероиды) можно смело причислить к разряду препаратов, стимулирующих проявления агрессии. Кто принимает сегодня андрогены? Нет, не бодибилдеры — для них важны стероидные группы синтетического производства, которые наращивают чистое мясо. Это делают лифтеры, то есть люди, которым без боевого транса не поднять те ужасающие, фантастические веса.

Честно говоря, по своей спортивной узколобости я относился к боевым качествам качков с большим скептицизмом. До недавнего времени считалось, что они все сплошь закрепощены и медлительны, да и ждать боевой прыти и эмоциональных вулканов от «шницеля» весом за 140 кг не приходилось. Но все это оказалось несколько неверно. Проявил инициативу, помчался к лифтерам и спросил, что на свете всех милее, всех опасней — читай: злее?! Эти ребята знают толк в биохимии.

Самый злой в психическом смысле препарат в таблетках — анадрол 50 (аналог — анаполон 50). Это самый грязный стероид с андрогенным «хвостиком» — печень можно кончить за один курс, явный удар по половой функции, один из самых токсичных препаратов. В инъекциях сустанон 250 и омнадрен 250 — чудовищные андрогены с прямым путем к импотенции. Именно

эти препараты вызывают всплески неконтролируемой агрессии. Но именно они дают прирост массы, порой недоступный другими средствами, и позволяют кидаться на штангу, закатив глаза.

И о трансе. В лифте, когда у лифтера рвется кожа на ладонях в становой тяге, они, как правило, ничего не чувствуют. Впечатляет?

Уважаемый А. Кочергин! Как Вы думаете, в чем кроется агрессивная природа воздействия алкоголя на человека?

Потенциальная агрессивность имеет в психике целый комплекс сдерживающих факторов — от общепринятой морали и этики до инстинкта самосохранения. Мне кажется, что эйфорический наркотик, каковым является алкоголь, в первую очередь ослабляет инстинкт самосохранения, этот принципиальный сбой моментально компенсируется реализацией агрессивных проявлений. Чем больше выражен этот инстинкт, пускай и в подавленной форме, тем более эмоциональны проявления агрессивности. Спиртное — самый древний и наиболее акцентированный препарат, применяемый для поднятия боевого духа. Практически у всех пьющих народов существуют и традиции, и история употребления «для храбрости». Был поражен, узнав, что спирт, оказывается, начали гнать исламские алхимики, дабы обойти запрет на винопитие. Наиболее опасны технические спирты и самогон. Первые — в силу своей токсичности и непредсказуемого действия на нервную систему, второй — ввиду обилия сивушных масел, которые имеют явно выраженное психотропное воздействие на «подопытного». Про фронтовые «100 грамм» даже упоминать не стану, да и про то, что казачки в атаку шли, с трудом держась в седле, достаточно известно.

Принимаю психотропные вещества давно и в больших дозах, «подсел» на реладорм, феназепам. Принимаю их, в основном, из-за проблем личного характера. Смогу ли я самостоятельно прекратить принимать эти препараты и что для этого нужно? Смогу я справиться амбулаторно или необходим стационар?

Любое привыкание есть скорее психиатрия, чем. терапия или токсикология. Я видел дядю, «на сухую» ушедшего с героинового баяна после плотных двух лет, и я же видел пивного алкаша, который трясся без пивной сиськи под вечер.

Характер — это половина победы!

Как сделать декстрометрофан в домашних условиях?

А гексоген, а С-4, а пурген?.. Ничего нельзя делать в домашних условиях. Даже если брать допинг как часть жизни профессионального спортсмена, этим должен заниматься профессионал — спортивный врач.

Иногда физическая форма лучше, иногда хуже, и не всегда есть необходимость стимулировать организм. Поможет ли прием креатина только тогда, когда чувствуешь, что не в форме, или он помогает только при регулярном приеме?

Может, еще что-нибудь посоветуете для встряски и бодрости тела и духа?

Я таки все делаю только на «чистом сливочном», но именно креатин пью. Один пакет в день — и шмель жужжит под хвостом.

Сам интенсивно качаюсь и еще более интенсивно качаю своих учеников (6 человек). Мой вес 124-126 кг при росте 184-185 см. Я самый легкий в нашей компании. Остальные — по 130-145 кг при таком же примерно росте. Проблем с растяжкой и скоростью нет. Я очень хорошо разбираюсь в вопросах набора массы, могу помочь гарантированно набрать экстремальную массу. Химия в дозах, меньших, чем указанные в аннотациях соответствующих лекарств, — дозы для детей. Это не образная фраза — понимайте буквально. На всякий случай напишу, что сделаю все бесплатно! А то бывало, что неправильно понимали.

Представляю, какая сейчас грянет буря! Весь спорт (настоящий, большой спорт) строит содержание подготовки с учетом всех видов доступной фармакологии.

Она используется в 10% случаев при подготовке стрелка до 50% в бодибилдинге. Я сам мастер спорта СССР, и даже в дремучие семидесятые и восьмидесятые годы мы исправно булькали глютаминовую кислоту, кофеин, кололи комплексы В, я уж и не говорю о том забавном факте, что врач команды постоянно приносил пилюли, названия которых нам не сообщал.

Уважаемые коллеги, ввиду серьезности рассматриваемых проблем хочу посоветовать вам обратиться к профессионалам по применению фармакологии. Есть очень толковые статьи, написанные хорошим языком, а главное — честные статьи. Никогда не призывал кушать стимуляторы, просто не пойму, почему кому-то запрещают это делать.

Резко негативное отношение в 90% случаев не к качке, а к химии. Принимать препараты, не зная, как и на что в твоем

организме они действуют, — идиотизм. Чтобы комплексно осознавать, что ты принимаешь, надо круто рубить в медицине.

Многие современные продукты питания представляют из себя чистый суррогат, я уж не говорю о повсеместно применяемых консервантах. Так вот, пищевые добавки носят именно химический характер, например, витаминные комплексы. Употребление стероидов — одно из условий выступления практически в любом виде спорта на уровне высших достижений. Не суйся в большой спорт, тогда и не придется поедать стимуляторы.

Вот такой совет хочется дать каждому начинающему хоккеисту, боксеру, штангисту, пловцу, бегуну, каратисту, борцу и т. д. Рекомендовать или настаивать на применении каких бы то ни было стимуляторов либо добавок, а также анаболических стероидов или андрогенов — все равно, что обвинять человека в слабоумии. Наверное, каждый сам должен решить, что это такое и надо ли это ему вообще. Сам постоянно употребляю элеутерококк, рибоксин, аспаркам, альфа токоферола ацетат (он же витамин Е), витамин С в лошадиных дозах, потому что без этой минимальной поддержки ноги протянешь гораздо быстрее, чем без нее! Позвольте человеку сделать его собственную ошибку!

По моему мнению, безответственно создавать рекламу «безопасным» препаратам для достижения «спортивных» результатов. Вот читают сейчас эту тему ребятишки подросткового возраста и видят: уважаемые корифеи ВИ и сам Кочергин — за препараты. Оговорки про необходимость знать побочное действие и важность осознанной дозировки в данном случае выглядят, как фраза «Минздрав предупреждает…», написанная маленькими буквами на огромном рекламном плакате. Даже если уважаемые специалисты, о-сенсеи и сифу действительно за химию, может, не стоит из этого делать пример для подростков, которые в этом возрасте весьма склонны слепо копировать своих кумиров? Возьмите того же Чака Норриса, хотя, конечно, это далеко не самый авторитетный в ваших кругах специалист. Он длительное время отказывался пить в фильмах пиво перед камерой, хоть сам его и любил, и деньги ему за рекламу предлагали. А мотивация та же: фильм посмотрит подросток, увидит, как его кумир пивко дует, — значит, и мне можно. Ведь кумира-то рядом не будет, чтобы объяснить про дозировки и про недопустимость смешивания пива с димедролом.

Тут кто-то писал, что и даосы, и буддисты, и конфуцианцы, и… и… и… — все и всегда использовали всяческую фармакологию в поисках возможности удлинения жизни, улучшения того или этого. Не кажется ли Вам, что Вы слегка перегнули? Так уж и все поголовно и постоянно использовали фармакологию в означенных целях? Даже в даосизме алхимия присутствует не во всех ответвлениях. Термин даосизма «внутренняя алхимия» обозначает не прием химических реактивов, а особые дыхательные упражнения в сочетании с образом жизни.

Очень приятно встретить неравнодушного, прямолинейного человека.

Но позволю себе заметить, что я не пропагандировал стероиды и гормональные препараты, инсулиновые терапии и прочие допинги. Я просто в этом разбираюсь в силу бурной спортивной карьеры. А рассуждал я о них в связи с общей концепцией «прозрачности» моих убеждений и методик, техник и тактических находок. Дело в том, что прямой материальной заинтересованности в моей работе фактически нет, и единственный способ что-то передать людям (что я стремлюсь сделать в меру своих скромных сил), так это честно и по возможности полно отдавать все накопленное — без всяких мистических тайн и привлечения внимания обывателей загадочностью происходящего.

Фармакология тоже нуждается в детальном изучении. Дело в том, что каждый человек обитает в эгоцентрическом мире и преследует именно свои цели, даже если называет их общепринятыми терминами. Возможно, кому-то позарез нужны стимуляторы, и смею Вас заверить, благодаря кокетливому замалчиванию их ТТХ, он слопает (воткнет) первый попавшийся гормон роста с грязной андрогеновой цепочкой, которая вполне может вызвать рак крови. Закрытые глаза не решают проблему. Вспомните себя подростком. Наверняка Вы курили в парадном, пили «Жигулевское» на чердаке и даже не потому, что хотели (первый глоток пива меня лично просто поразил), а потому, что ничего об этом не знали, да еще и запрещали наверняка, а хотелось всего — быстрее и больше!

У меня сын ростом 180 см и весом 85 кг. Так вот, подход к его воспитанию был крайне прост: хочешь курить — кури, но всегда помни, что твой отец, которым ты гордишься, не курит; хочешь пить — пей, но есть спортивный режим, и если у тебя есть хоть одна цель в жизни, которой стоит добиться, то без самоконтроля не обойтись. Подавляющее большинство школьных и дворовых сотоварищей моего балбеса курит, нюхает и исправно

выпивает. Как Вы думаете, имея совершенно реальную свободу действий, обладая достаточной информацией о многих манящих вещах и обсуждая со мной оные, он сделает себе плохо? Я стремлюсь рассказать обо всем, что знаю, показать все, что умею, научить всему, за что персонально харкал кровью (пафос). Чем больше информации, тем осмысленнее решение, тем больше я знаю об окружающем мире, тем меньше вероятность неожиданной ошибки.

Спасибо за Ваше компетентное участие в форуме. Уважаю убежденных, неравнодушных людей, и при этом категорически необязательно иметь жизненные воззрения, схожие с моими. Прежде чем употреблять любой стимулятор, найдите противопоказания, желательно из нескольких источников. Смею Вас заверить, в 90% случаев Вы передумаете!

Да, сихан А. Кочергин, пятый дан, не употребляет стероидов и гормональных препаратов, если, конечно, это кого-то интересует.

ЗАКАЛКА УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

Уважаемые специалисты, посоветуйте, пожалуйста, как можно укрепить переднюю часть голеней, где кость находится непосредственно под кожей. Мне в спарингах постоянно «отсушивают» ноги, после чего рефлекторно пропадает желание ходить на тренировки. При этом прошу учесть, что я веду самый обычный образ жизни (работа — дом — тренировки — сон — работа), поэтому методы жесткого цигуна с многочасовой набивкой железными прутьями для меня не подходят. Может быть, есть какой-нибудь наш, «совковый», способ, подходящий для занятых людей с хроническим недостатком времени?

Берете обычную гимнастическую палку и протягиваете по голени от стопы к колену со всех сторон, но без травмирования кожи и значительных болевых ощущений. Косвенным признаком правильной набивки является исчезновение волос с голени. На ночь следует намазать ноги йодом.

После первичного укрепления начинаем набивать по мешку, чем он жестче, тем лучше, но не песок — это все еще впереди. Бить надо не сильно и не через боль, во всем хороша умеренность. Делать это следует не менее 15 минут, заодно выносливость «качнете».

Через пару месяцев плавного подвода вполне можно перейти на песок и тут уже лупить со всей дури. Не знаю, как мои «психически здоровые» коллеги, но я просто завывать начинаю от удовольствия, когда мешок плющу. Возникает странное ощущение, что могу голенью сломать все что угодно и ударить куда угодно, а это уже из области психического настроя.

А мог бы кто-нибудь растолковать, какие изменения в тканях происходят в результате набивки? Как я понимаю, образуется что-то вроде хряща, защищающего кость и нервы. Мне, к примеру, разбивали голень чуть сбоку, при этом внутри лопаются какие-то сосуды и образуется мешок с кровью, то есть гематома, которая долго не рассасывается. Можно ли с помощью набивки избежать подобных травм?

Любое лечение сводится к примитивному нагнетанию крови к больному органу, в итоге любая стимуляция призвана промывать больное место, удаляя из него продукты отработки. Что касается гематомы, то это по сути «учебное инородное тело». «Умершая»

кровь должна вымываться из организма, выводясь с мочой.

Ну и алгоритм лечения: дождаться прекращения капиллярного кровотечения, что, как правило, происходит за 1—3 дня, применить рассасывающие и сосудовосстанавливающие препараты, витамин Е, троксевазин. Массируйте голень, да хоть той же палкой, от стопы к колену, возобновляя в гипертрофированных формах естественный кровоток.

Что происходит в тканях при набивании? Скажем так: нарастание хряща — не самая безобидная вещь. Все эти шишки, хрящи и рубцовая ткань — просто «парник» для любой онкологии. Набивание, в идеале, должно носить «нежный» характер, без юношеского максимализма. Надо осознавать, что реальные плоды этой работы, возможно, появятся у вас через пару лет — не ранее.

Можно огранить чурбан или полено через сантиметр и катать его по голеням. Этот же предмет, но катаемый по столу, укрепит и предплечья.

Насчет граней согласиться не могу, так как травмирование кожи не есть закалка. Важна надкостница, а ей вполне хватает простого давления круглой палкой. Попробуйте.

В начале девяностых в Россию приезжал марокканец, который учился у Оямы в Японии. Он бил по штанге футбольных ворот голенью со всего размаха. Никто из наших не простоял с ним и одной минуты!

А я видел, как в кино один дядя по имени Тем По отбивал голенью штукатурку с колонны. Вот ведь ноги какие! А если серьезно, то человек, бьющий голенью по штанге ворот, может преследовать единственную цель — поразить воображение публики. Но вот беда: как он на самом-то деле бил, с какой силой? Имитация любого удара любой силы не представляется сложной. Другое дело тамэси вари, да еще и с применением традиционных материалов, тут порой действительно есть чему удивляться. Я не сомневаюсь в ТТХ того марокканца, не имею ничего против него лично, но старательно придерживаюсь скептического отношения к любым сверхъестественным проявлениям. Ноги набиваются не для шоу, а для снижения травматизма — и не более, все остальное — от лукавого.

О травматизме не думаешь, когда лупишь кого-то на улице. Все наши тоже думали, что фокус, ан нет… Был такой человек: Корчагов — участвовал во всех соревнованиях в конце 80-х и в начале 90-х по всем контактным версиям. Весил он

около 130 кг, 160 жал десять раз. Вот он тоже думал, что трюк. Когда марокканец за него взялся, стоял такой треск!.. Все выглядело, как в том кино. Корчагов всей массой садит ему по ребрам маваши и… голяк, он ему серию в душу — опять облом. Марокканец даже не защищался — сделал тройку (две руки и лоу), и все кончилось. Он не призывал тренироваться, набивая голени о ворота. Просто нужно освободить ум от эгоизма и бить изо всех сил. Все очень просто!

Есть два человека — Николай Савин, чемпион мира по одной из японских версий муай тай, и Эрик Кайбы-шев, президент питерской федерации муай тай.

Мы долго спорили, стоит ли защищать корпус от ударов ногами. Я настаивал, что нет, не стоит — набивать надо, осуществляя принцип пассивной безопасности, освобождая руки для пресечения атаки, пока противник на одной ноге.

Эрик говорит: «Да как тут удержишь, когда ребра трещат?!»

А я и отвечаю: «Да они трещат от неправильного положения корпуса и отсутствия набивки».

Он мне и предложил: «Вот тебе Коля (80—90 кг), попробуй удержать хоть пару его ударов». Через некоторое время Николай устал и с боксерской непосредственностью спросил меня: «Тебе просто не больно, да?».

Это я все к тому, что заниматься следует своим организмом, тогда и падать не будешь. Существует целый алгоритм принятия удара в корпус — небольшой, но болезненный тренинг и… Ура! Вас будет невероятно трудно уронить, надеюсь, даже тому же марокканцу. Я не имел чести его видеть, так что заочно обсуждать его ТТХ не решусь, хотя и уверен в том, что техника нанесения удара ногой у него была самобытная. Даже догадываюсь какая, точнее, рискну догадаться.

Существует целый алгоритм принятия удара в корпус — небольшой, но болезненный тренинг и…» Андрей Николаевич, что входит в этот алгоритм?

1. Поворот корпуса по направлению удара — примерно так, как провожают шайбу вратари. Удар должен лечь не на бок, а на максимальную площадь живота.

2. Согнуть спину, втянув живот и опустив ребра на таз.

3. Рука сверху накрывает бьющую ногу.

4. Другая рука вытягивается в сторону груди противника, не позволяя ему сгибать ногу и контратаковать руками. Вы всасываете в себя ногу и растягиваете противника, стоящего на одной ноге. Да, ногу следует забирать под ахилл и носком строго вверх, тогда она не вывернется и не будет дергаться.

А для молодых нет каких-либо советов?

Бейте плотный мешок, никогда ничего не накатывайте, лупите по голени сиськой 0,6 литра с водой. И бойтесь реальной боли при набивке, даже синяки — это скорее минус, чем плюс!

Искалечил себя всего, испинал все стены и косяки дома и на работе. Нелегкое это дело!

Это нормально...

Тут Андрей Кочергин заявлял, что презирает щиточки, а я все равно получаю небольшие травмы, на руках и ногах появляются мелкие и болезненные шишки! Больно даже блок ставить, руки начинаю инстинктивно прятать, легче в пузо принимать! Как правильно набивать предплечья и голени? Думаю, актуальна тема из тайского бокса. Тут важна постепенность. Как нужно спаррин-говать вполсилы, если, например, нога побаливает? Или вообще пропускать тренировки и отказываться от спаррингов? Что можно соорудить дома, в обычной квартире, если кругом соседи и особо не подолбишь? Буду рад, если скинете ссылки или Ваши рекомендации, особенно для новичков!

Тайцы реально работают в щитках. У меня тоже они есть. Когда разбиваю (а такое бывает) ноги, то по-стариковски лезу в эти «валенки». Но мы как-то очень давно начали работать без щитков и так привыкли, что они вроде как и не нужны совсем.

Если не заморачиваться экзотическими методами, вроде набивки о связку ивовых прутьев или натирания мылом голени, то ЛУЧШИЙ СПОСОБ НАБИТЬ НОГИ — тяжелый жесткий мешок. Начните его окучивать — сначала вяло и даже нехотя, а к концу первых пяти-пятнаднати минут уже реально лупите на весь газ.

Поверьте — это лучший способ превратить просто ноги в «злые ноги».

Лет пять назад прихожу к Саньке Квану на Лесную, у него на турнике висят два мешка — один крупный и достаточно мягкий, второй потоньше и тяжеленный. Я взял тяжелый и, не торопясь, начал его рубить, через пару минут уже рубил со старанием.

— Ни хера себе! Мы его просто так повесили, на нем и не рискнул никто работать, потому что песок утрамбованный, — удивился Саня, когда я отстал от мешка.

Не спешите набивать, и все у вас получится, в крайнем случае — нет.

Спасибо, Андрей! А что сейчас мне делать? Может, лучше

вообще не трогать мешки и не биться, пока не залечил эти пакости? Может, от спарринговотказаться пока? Я, собственно, на каратэ и хожу только из-за них, так как крутить ката не особо тянет. Не вижу в них скрытой силы. Может, и есть в них секрет, но наш семпай его нам не открыл! Что пока делать-то? Я даже сейчас на работе сижу и под правую руку подложил коврик из-под мышки, а то даже печатать больно!

Ногами пинайте мешки вне зависимости от травмированности. Я, собственно, так болячки и залечиваю, потому как городской сумасшедший.

Что касается рук, то они у всех проходят фазу «руки-сиси». Ничего страшного. Это как в первый раз потрахаться — сначала писюка вся в мозолях, а потом и не отогнать.

Лучше к набивке добавить накатку, мягко закаляет, можно регулировать степень надавливания. Ушибы, может, стоит натереть «звездочкой» — быстрее пройдут. Если ката не катят, то зачем каратэ заниматься?

Я накатку вообще исключил в том виде, как ее практикуют с ребристыми палками. Кожу надо беречь! Протягиваю палку по голени, предварительно намазав жирным кремом, и то только тогда, когда травма и нужно задать вторичный кровоток.

Андрей Николаевич, а как Вы определяете, продолжать набивки или сделать перерыв для того, чтобы все-таки залечить травмы, полученные на набиваемых поверхностях?

Лучший советчик — это ваши ощущения.

ШЕЯ

Приветствую всех участников форума! Подскажите, как эффективнее качать и укрепить шею, чтобы лучше держать удар, и спину? В спортзале или дома со снарядами? Без отягощений и тренажеров (в поездке, в командировке)?

Существует очень эффективное статическое упражнение для шеи, трапеции и трицепса. Оно принято нами за основу в укреплении верха вертикальной оси вращения и создания пассивной безопасности.

Сцепляете руки за спиной и с напряжением разгибаете их вниз, одновременно осаживаете голову в плечи и пытаетесь

додавить затылком до лопаток, спина прогнута, статическое напряжение — не более 5—10 секунд, потому что сердце следует беречь.

Это упражнение учит осаживать голову в плечи и укрепляет весь «комплекс удержания головы на месте».

Я благополучно догнал диаметр шеи до 48 см, не потеряв подвижности.

Берешь полотенце двумя руками, захватываешь им затылок, прикладываешь к затылку усилие, необходимое для сгибания шеи, а сам медленно тянешь шею назад. Это самое усилие может прикладывать партнер или грузик через полотенце, или иной гуманизатор на лоб кладешь и поднимаешь голову. Все делается лежа на лавке — опять-таки медленно. Тут движение уже в обратную сторону получается. Ключевое слово «медленно».

А вот и мой вклад. Сцепляете кисти за спиной, вытягиваете руки и напрягаете их максимально, плечи подаются вперед, напрягается весь плечевой комплекс. Теперь пытаетесь, не трогая спины, в противоход плечам, «дотянуться макушкой до задницы» — туда и с паузой обратно, чуть левее, чуть правее, в левый бок, в правый. Важное замечание: врачи утверждают, что вращения шеей и поясницей вредны, так как провоцируют межпозвонковые грыжи в силу изнашивания хрящей. Так что движения должны быть прямолинейные.

Хочу шею, как у Кочергина, хочу шею, как у Туа, хочу шею, как у Тайсона…

Тихо-тихо — кнопку «поиск» жал… Итак, искал и нашел про «дотянуться макушкой до задницы». Ничего не понял. Прошу разъяснений и, конечно, жду других упражнений, не описанных ранее.

Даже если просто запрокинуть голову назад, а плечи максимально поднять к ушам, то любое напряжение шеи даст именно эффект изометрии. Впрочем, без общей массы шея вряд ли начнет колоситься самостоятельно.

Какие еще упражнения способствуют накачке шеи? Шраги с гантелями, в меньшей степени со штангой, французский жим лежа с прижатым подбородком, жим из-за головы сидя без угла и, конечно, все, чем обычно качают шею с партнером и на ковре.

У Павла Бадырова шея — 51 см. Зависть — плохая черта, и я ее почти победил.

Я, например, на данный момент делаю так. Встаю, как для

отжиманий, то есть упор лежа, — но не на руки, а на лоб, убираю руки за спину и стою так статически до полного покраснения лица и заполнения головы кровью. Это «гуд» упражнение? Моя шея — 39 см.

«Гуд», чтобы улыбаться с петлей на шее и посылать девочкам из ПТУ воздушные поцелуи и чтобы в нокаут не валиться, как стульчак от унитаза... Как приятно засадить башкой поутру! А на чем она держится? Неужели на марксистско-ленинской философии?!

По-моему, большая, в смысле широкая, шея выглядит брутально и помогает в ударах головой, как уже сказали.

А как маневренно себя ведут тонкие и длинные! Пойду и отхлещу его головою по щекам.

Берете напарника потяжелее вас килограммов на тридцать, он упирается вам ладонями в лоб. Ваша задача: столкнуть противника с места. Толкайте вперед одной головой, не включая руки, — и будет у вас здоровая шея.

Это точно! Работайте в обоюдном тайском клинче, и спина станет, как штанга от футбольных ворот, а шея, как ляжка у Дуси-шпалоукладчицы.

После посещения бойцовского клуба понял, что мышц шеи у меня почти нет, непонятно дате, как голова держится.

Отсюда вопрос: как их укрепить? Все бы ничего, но у меня была травма — смещение шейных позвонков, посему хотелось бы начать с более мягких упражнений.

Наклоны тупо на количество, прямо-назад и влево-вправо, никаких вращений. Это, как минимум, поставит мышцы в тонус и не травмирует позвонки.

Если все получится, то еще и статика с партнером.

С уважением, А. Кочергин —

которого особо хрен задушишь,

потому что батыр кривоногий и вислозадый!

Кстати, а почему никаких вращений? А вот бегать вокруг головы, стоя на оной, ногами по кругу — это вращение или нет?

И еще: чтобы принять удар, надо удержать голову на месте относительно плеч — верно? Тогда почему статика не рулит?

Бегать вокруг головы — изнашивать межпозвонковые диски. Пока мышцы в тонусе — никаких проблем, как только мышцы из

тонуса впадают в анус — грыжи! Спросите у любого спортивного хирурга.

Кроме борцовского моста и рук за головой, можно еще в виде дополнения рекомендовать «железный мост».

Пятки — на один стул, голову — на другой, и висим. Или то же самое, но лбом, хотя стулья в этом случае имеют привычку разъезжаться.

Да, безусловно, «забегания на мосту» — базис любой борьбы, но если подходить с медицинской точки зрения, это очень опасное упражнение. Для борбунов выхода нет, им нужно, чтобы шея была шире головы. А если шейка в рукав пролазит, а желание накачать ее прямо из штанов прет, есть прямой шанс кончить диски и потом получить грыжу. Короче, забегания для борбунов — как стероиды для качков. Вредно, но без них никуда, если только в бадминтон... Качания шеи на мосту менее нагружены и не столь износоопасны, как вращения, поэтому на мосту покачать голову — как леденцов обсосаться: приятность по всему организму до щекотки!

Я качаю так: беру свою девушку на плечи, ее живот к своему затылку, и сгибаюсь в пояснице. Качаю спину и шею. Реальные результаты.

Про тягу руками на затылке. Олег Попов (не путать с клоуном), мой старый товарищ, таким образом сломал себе шею. Руки оказались крепче шеи, ну и дотянул до отрыва, даже руки потом так заклинило, что с головы еле сняли. На итог почти полгода ходил космонавтом с бандажом на шее.

Конечно, можно сломать шею. Меру знать надо и головой думать. Потому и не стоит это делать с партнером, потому что чужие руки или чужой вес этот риск еще больше увеличивают.

Кстати, о партнере. Никто не вспомнил про наш способ формирования боевого камаэ.

У вас боевая стойка, а партнер прямыми руками давит вам в лоб, пытаясь сдвинуть с места. При правильной постановке спины-головы сдвинуть очень сложно, да и шея круглеет на глазах.

Опять же все, как всегда, в рамках нашей стратегической доктрины — даже шею качаем, борясь с противником.

А я таки настаиваю на изложении щадящей методики при закачке шеи, подходящей для человека с весом 80 кг при росте

175 см, каковым и являюсь.

Есть такое упражнение — «шраги с гантелями». Вообще говоря, оно для трапеции, но и шея работает очень явно. Это я к тому, что именно шею закачивать можно вполне традиционно, а вот, закачав трапецию, мы укрепим и сопутствующую группу.

ДЫХАЛКА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, РЕАКЦИЯ

Хотелось бы узнать Ваше мнение о десятикилометровых кроссах раз в неделю и, положим, небольшой пробежке ежедневно утром. Что можно ими развить с точки зрения физиологии?

Бег — более чем универсальный тренинг!

1. Вам нужна функциональная выносливость? ОК!

Два раза в неделю в ровном темпе от 10 км, причем скорость и ЧСС на финише должны быть такими же, как и через 10 минут после старта. В идеале начинать с 120 ударов сердца.

2. Вам нужна скоростная выносливость? Ура! По 4 минуты на километр до 10 км.

3. Вам нужен взрыв, у вас предсоревновательный период? Вандерфульно! Пять раз по километру не медленнее 3,10 на километр, а вперемежку десять раз по 100 м не медленнее 13 секунд.

4. Вас интересует всего лишь функционалка? Почему бы и нет?! Каждое утро до 2 км легким темпом без ускорений.

С уважением, МС СССР

Андрей Николаевич, Вы, конечно, известный приколист, однако план нагрузок по первому разряду на стайерские дистанции — это круто!

Известный приколист писал свой тренировочный план.

А что, собственно, в нем запредельного для профессионального спортсмена?

С уважением, А. Кочергин — всегда и всё пробующий на себе

Любителям беговых дорожек. Беговая дорожка не имеет никакого отношения к бегу и выносливости, потому как там просто едет лента, а вы подпрыгиваете на месте. Сам не пробовал, но говорят, для крутизны можно привязать к поясу покрышку от автомобиля и бежать на короткую дистанцию. Очень хочу попробовать, да боюсь, засмеют на улице.

Беговая дорожка — уникальное изобретение для постановки техники бега. Именно бег она не заменит, но называть это прыжками на месте некорректно.

С покрышкой все ясно, но гораздо приятнее привязать резиновый жгут к сотоварищу и делать в процессе

бега спурты метров по пятьдесят. И товарищу в кайф, и вы в мыле.

Андрей, а что бы ты порекомендовал сугубо прикладникам? Вот, скажем, твоя группа прикладного рукопашного боя — что ты им рекомендуешь?

Кросс в полной боевой экипировке на 10 км с зачетом по последнему, а я сзади — с последним коленом танковой антенны в руках.

Вся беда в отсутствии погонятеля, который со свойственным опытному глазу вниманием всегда знает, где ты сдох, а где можешь еще чуть-чуть.

Все в этом мире субъективно, так что пробуйте и решайте сами.

Вы много хвалили велосипед. Нагрузки не подскажете — периодичность, длительность, интенсивность?

Велосипед полезен именно в силу равномерности усилий и темповых нагрузок. Именно по этой причине он идеален в подготовительном периоде и в межсезонье, в периоды, когда следует ремонтировать «изношенные агрегаты».

С уважением, А. Кочерги н —

однажды убивший свой результат,

катаясь по 20 км в день в соревновательном периоде

В результате выполнения этих нехитрых упражнений у меня существенно улучшилась дыхалка.

1. Резкие, акцентированные вдохии-выдохи с высокой частотой.

2. Резкий акцент только на выдохе (вдох как бы сам собой).

3. Резкий акцент только на вдохе (выдох как бы сам собой).

4. Одним выдохом выдавить из себя столько воздуха, сколько сможешь, а потом только вдох маленькими порциями: вдох, вдох, вдох—насколько сможешь, в конце задержка по самочувствию.

5. Сначала максимально вдохнуть, потом выдох

маленькими порциями. Должно появиться ощущение, что легкие сжались, в конце задержка по самочувствию.

6. Вдох, счет до десяти, повтор—и так до упора.

7. Выдох, счет до десяти, повтор—и так до упора.

8. Вдох, считаем до тридцати, выдох.

В сочетании с отжиманием, прессом, приседаниями и т. д. можно делать следующее:

а) только выдох на поднимание;

б) только вдох на опускание;

в) максимально вдохнуть и на задержке отжаться;

г) максимально выдохнуть и на задержке отжаться.

На основе динамичного, поверхностного дыхания построена система профессора Бутейко. Эти же методы есть и в Тибете, и в йогических комплексах.

Только не вляпайтесь в ребёфинг. В нем народец ищет транс через скоростную гипервентиляцию.

Интересно узнать о методиках кислородного голодания, которыми пользуются для повышения выносливости, концентрации и осознанности. Особо интересует аспект применения их в БИ, не имея в виду холотропное дыхание, методы Бутейко и другие, практикуемые с иными целями.

Мы все задания выполняем с капой на зубах.

Есть два очень хороших способа.

Тренировка в полностью закупоренном зале. После весь зеленый выходишь. Выполнение пробежек, отжиманий и прочего с задержкой дыхания. Умение работать в условиях недостатка кислорода для жизни и спорта значит офигенно много.

А вот еще метода. Коротко носом вдох и выдох на десять коротких и жестких «плевков», то есть рваное напряжение на выдохе.

Говорят, даже туберкулез лечит эта штука.

«Плевкое» или кашлей — принципиально? Если да, то что понимать под плевком?

Понимать следует как резкое выдавливание воздуха через плотно сжатые губы с надутыми щеками.

А Кочергин-то, оказывается, не так прост, как хочет казаться. Такие дыхательные техники — и у каратиста… Интересно, что еще у него припрятано? Народ-то по простоте душевной думает, что палка одна да свирепый рык — вот и вся

метода.

Вот ведь… А я и не знал, что выдаю секретные методы. По поводу рыка и палки — это есть, конечно, но не стоит забывать, что наше направление, пожалуй, единственное, в котором примитивизм пришел не через неумение или недоумие, а через анализ и индукцию уже накопленного базового метода. Во завернул!..

Короче: мы шибко умные, потому что палкой всех лупим, матом орем на тренировках и драться на учеников лезем… Это мы все неспроста и не от плохого характера.

Вспомнил недавно совет одного знакомого на предмет реакции.

Взять теннисный мячик, приделать к нему резинку и натянуть на голову, а потом бить кулаками по шарику. Попробовал вчера, полчаса помолотил его, потом подошел к груше, пару раз ударил и почувствовал, что и сила удара неплохо прибавилась. Прикольный тренажер! Он еще дает навыки по защите от ударов в лицо. Бывает, не попадаешь по мячу, тогда приходится уворачиваться. Хотелось бы уточнить у тех, кто уже испробовал этот метод тренировки, на каком расстоянии от головы должен свисать этот мячик?

Берете этот самый теннисный мячик и бьете его кулаком. Он летит в стену — вы бьете его другим кулаком. Не давайте ему упасть. Поверьте: куда там этим резинкам, привязанным к погремушке!

Хочу задать вопрос уважаемым «ножевикам». Используете ли вы какие-либо вспомогательные упражнения для развития реакции? Просто недавно по совету друзей плотно занялся настольным теннисом — улучшение реакции в спаррингах налицо, можно тренироваться в «дни отдыха», с пользой проводя время. Хочу знать ваше мнение.

Настольный теннис — рулез форева! Спарринг — соль и перец всей подготовки! Повзрывайтесь из полного покоя с любым техническим действием.

3
КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ? Гопота, скинхеды, наводчицы и прочее быдло

Вчера вечером проводил девушку до дома, а живет она на самой окраине Минска, в районе станции метро «Автозаводская», на границе с Северным поселком… Короче говоря, район знаменит на весь город своими жителями — пролетариат, вышедший из соседних деревень, цыгане и т. п. В районе 23 часов там было людно, как днем, около каждого дома стояли компании человек по пять.

Мое появление вызвало нездоровый интерес и весьма недружелюбные взгляды. Я прямо чувствовал, что вот-вот начнется. Вчера все обошлось, но у меня возникли вопросы.

Какова тактика ведения боя против 3-5 и более людей? Есть ли возможность в таких местах «съехать на базаре», так как силы явно не равнозначные? Прошу поделиться своими соображениями, а то скоро у меня опять встреча.

Спасает не просто тактика, а именно тактика применения огневой мощи. Если ты не тренирован, не вооружен и не очень опасен, то, скорее всего, получишь по заду, так как люмпены очень берегут свой генофонд, то есть их девок трахают либо свои, либо совсем страшные чужие. Вы не страшный? Так станьте им либо не трахайте девиц из пролетарских семей. Неужели в Минске мало адвокатов, зубных врачей, скрипачей и банкиров? Во-первых, девицы из этой этнической группы полыхают в постели так, что простыня прогорает, во-вторых, глядишь — в делах попрет, а потом еще назовете сына Марком и встретите сытую старость…

Два аксакала сидят на вершине горы и разглядывают молодежь в долине.

— Биджо, помнишь: мы за девчонками бегали?

— Да, помню: сильно бегали!

— Биджо, напомни: а зачем мы за ними бегали?

С уважением, спринтер

С моими знакомыми несколько раз приключалась такая история. Непосредственно перед мордобоем гопники начинали грузить их базаром, типа: «Ты кто по жизни?..», «Обоснуй за пацана…» и тому подобные приблатненные разговоры.

В связи с чем вопрос: как поступить в такой ситуации — может, сразу бить? Феней я не владею, в понятиях не разбираюсь. Уважаемые участники форума, посоветуйте. Может, кто просветит меня насчет понятий, а то ведь не всегда драться будешь. Может, разговора будет достаточно? Вроде бы как чувствую, что я прав, а на словах ничего сказать не могу.

Не пытайтесь переорать ишака в момент гона. Не пытайтесь забороть медведя. Не соревнуйтесь в плевках с верблюдом. Не упражняйтесь в фене с наблатыканным не по сезону уркой. На любое непонятное изречение вполне можно ответить головой в табло, что я Вам искренне и советую, потому как вся эта феня рассчитана на Ваше униженное непонимание и ущемление Ваших прав потребителя. Нихера себе загнул!.. Так что, начал рамсевать касатик, а Вы ему свои контраргументы — чпоньк-чпоньк-чпоньк? И вот он уже заговорил по-русски?..

Ну на фига «чпоньк-чпоньк»?! Лучше — уяк-уяк-уяк. Зачем так жестоко?! Лучше подзатыльников дать, и все… Дети же!

Да можно как угодно, хоть уебастом из-под низа спины, но с уважением, то есть без скидок на политическую платформу, возрастную и половую принадлежность. Уважайте противника, он может оказаться вооружен, силен и хитер. Решили бить? Бейте с абсолютной беспощадностью, как лупили бы себя, случись такое. А себя мы не жалеем!

А зачем нормальным людям изучать язык чмо? Как мне кажется, общаться с любым незнакомым человеком следует вежливо и коротко — он вам не брат, а вы ему не банк и не телефонная будка. «Я спешу» — вообще универсальный ответ. А дальше или есть физическая угроза, или ее нет. Если есть — слова не нужны, а если нет — плюньте и забудьте.

Я, собственно, об этом же.

Вот жизненный пример. Переехав из города в город, попал в другую «климатическую» зону. В один из первых же дней нахождения в новом городе трое отморозков заявили мне: «Обоснуй, что ты пацан!» Я был очень удивлен, когда ни с того ни с сего ко мне подваливают и задают непонятный для меня вопрос, на что моментально ответил вопросом: «Хотите — обоссу?» При этом готов был и обоссать, и в дыню дать!

У каждого из троицы вопрос на всю морду — они не знали, что мне ответить. Я просто пошел дальше по своим делам.

Это называется «на любой вопрос — любой ответ!» А в

восточной философии — коан. Чем парадоксальнее ответ на вопрос, тем ближе истина. Насчет «обоссать» — мои аплодисменты.

А если ситуация такая. Вы жрете чебурек около метро. Проголодались, только начали его есть — не бросать же его в помойку из-за каждого дерьма! Надо общаться, поедая чебурек! Я жую, ко мне обращается гопник… Что делать? Я буду говорить, не прожевывая, и могу мясцом в рожу нечаянно… Побольше естественности!

Если меня кто-то что-то спрашивает, он, как минимум, ждет ответа, а если он его ждет, стоит пояснить: «Уважаемый, когда я ем, у меня уши от жадности закладывает, по этой трагической причине я вижу, как у тебя рот под носом шамкает, а мелодии не слышу. Я сейчас прожую и еще раз послушаю: не мало ли ты мне денег принес». Вежливо так и любезно.

Можно сказать: мол, мне твоя куртка не нравится, или ногти, или голос. Прямо так и сказать.

А мой приятель всегда делал удивленное лицо и спрашивал: «Это не от тебя ссаками пахнет?». Неважно, что вы собираетесь сказать потенциальному агрессору. Важно, на что именно вы при этом готовы.

Не обязательно владеть феней или еще какой дрянью. Так и в жизни — или ты крут, или тебя мнут. А поэтому сильный человек всегда сможет переломить более слабого. Конкретно в этой ситуации сильный просто не станет слушать, развесив уши. Причем он совершенно свободно, спонтанно возьмет инициативу в свои руки. Как? Это не суть важно. Может, даст кулаком в живот два раза, а может, предложит своему оппоненту закурить — не суть важно. Главное — он сильнее. И это проявится. Этим отличается сильный человек. Своей естественностью. Причем он может даже сказать товарищу: «Ты прав, я лопух и все понял», но так, что ботающий по фене останется с чувством, что это он оказался лошком, потому что Дух всегда определяет сильнейшего.

Если ты в порядке, ты наступаешь, если ты обороняешься, значит, знаешь о своих недостатках.

О чрезмерной самоуверенности. Вечером часов в 10 подхожу к ларьку. Там скупляются два в порядке выпивших фраерка лет по 30, на шее жгут с палец, на пальцах печаток немерено, цепочка на руке, короче, полный набор. Один стоит,

светит своей барсеткой в разные стороны: «зеленых» — штуки две. Думаю, шутит с продавщицей, потому так долго с ней разговаривает — минут пять, уже очередь человек в шесть выстроилась. На просьбу «нельзя ли побыстрее» этот осел, даже не поворачивая головы, ляпнул: «Рот закрой». Остановило меня только то, что меня бы запомнила продавщица и милиции было бы не избежать. А стоял бы в этой очереди гопник вместо меня, так валялись бы за ларьком два тела с проломленными головами. Фраерам отмерена жизнь двумя шагами.

Извините, но из этой логической цепи выходит, что некто «гопник» — существо полезное и социально необходимое. На мой взгляд, существо, ответившее мне на вежливую форму обращения нелицеприятным хамством, должно понять, что мир гораздо опаснее, чем это существо себе представляло, и количество бижутерии на членах не снимает ответственности за оскорбление милых незнакомцев. Тем более при милых дамах.

Мнение, как всегда, мое — и необязательно!.. В смысле, правильное...

Известный факт, что тонут преимущественно не те, кто совсем не умеет плавать (им по большей части хватает ума не лезть на глубину), а люди, освоившие азы плавания и возомнившие себя асами. Эта аналогия уместна и в случае самообороны. Если у человека с собой нож, это еще не значит, что он готов к бою — человек, у которого есть скрипка, еще не музыкант. Так же и с рукопашным боем. Ну, постучал человек год-другой по лапам и макиваре, покувыркался в зале и думает, что он теперь Брюс Ли — не меньше. Горячая кровь играет, и в ситуации, в которой раньше голос разума и осторожность предотвратили бы эскалацию конфликта, человек теперь готов ринуться в бой, доказывая свою мужикастость и самураистость. Так что, как говорится в Дао Дэ Цзин: «Совершенный воин побеждает без битвы». Наизусть не помню, извините.

Сказанное не относится к уважаемому собранию и представляет собой мысли вслух, точнее, в печатном виде.

Добавлю к сказанному. «Чтобы быть непобедимым, достаточно не сражаться, возможность победы заключена в противнике, ее следует у него отобрать». «Чем больше я знаю, тем больше я знаю, что ничего не знаю». Эти две цитаты из Китая и Греции вполне определяют миропонимание человека, отдавшего что-то около четверти века изучению обыкновенного мордобоя.

Желание лезть в «учебно-методическую» драку у нормального

мужика отсутствует по причине нулевой мотивации, драчуны — это скорее те, кто мало дрался, а досужие заявления о глубине познания такой тонкой темы, как поединок, как правило, напускные. Кто много говорит, тот врет... Естественно, я имел в виду болтунов, серьезно заявляющих о своих исключительных боевых качествах либо пытающихся безосновательно продемонстрировать оные в быту.

Я, может, по-стариковски и с одним не справлюсь, да и не нужно мне справляться. Если я еще помню, что я человек, если не забыл, что мужчина, если вся пережитая мной шняга стоила хотя бы тех диагнозов, которые я коллекционирую с тринадцати лет, то я буду не побеждать. Я всего лишь буду гарантированно и самозабвенно драться за то, во что верю. Не проиграть легко — достаточно всего лишь погибнуть, весело сражаясь. Слишком тяжело мне доставались эти убеждения, чтобы я мог позволить себе не драться тогда, когда не драться — это уже смена половой ориентации, деградация личности и предательство всего, во что веришь и для чего живешь. Чем выше планка, тем больше вероятность того, что я хоть куда-нибудь допрыгну. Кто упрекнет меня в том, что я не сделал хоть раз того, что обещал... в части превозмочь себя с абсолютной беспощадностью к своей персоне?

С уважением, А. Кочергин —
вовсе не призывающий к идиотским экспериментам.
Уверен, что достаточно того, что «это сделал я»,
то есть система счисления уже есть

Недавно попал в стычку с двумя молодыми товарищами моей комплекции в тамбуре электрички. Остановок мало, из тамбура не уйдешь. Отделался разбитым носом и порезом предплечья, результат — боевая ничья. Могло быть существенно хуже, поэтому вопрос таков. Как перемещаться и защищаться в ограниченном пространстве, когда противников более одного?

При столкновении в ограниченном пространстве главное — не паниковать и не рваться наружу.

У пас есть несколько преимуществ. Если сзади стена, супостаты смогут подойти к вам лишь по фронту не шире 180 градусов. Это снижает эффективность их коллективной атаки. У вас есть опора на стены, а у них нет, если даже припрет — ногу в стену и толчок вперед, продавите даже очень плотные захваты. Вам некуда бежать, значит, и сдаваться смысла нет! Убьют, как овцу, или покалечат, лишь только почувствуют вашу слабость. Так пусть не чувствуют!

Абстрактные советы, ничего не означающие. Не ввязывайтесь

в борьбу: задавят, утащат вниз — тогда кердык! Удары должны быть одиночными, короткими и очень травматичными, ищите глаза и коки — на этих дистанциях их не очень сложно увидеть. У меня в кармане нож, кое-что я умею с ним делать.

Что делать, когда некто, чье внимание мне абсолютно не нужно, начинает сначала смотреть и разглядывать, затем комментировать, начиная от цвета глаз и заканчивая… или откровенно приставать, невзирая на толпу. Как себя вести в таких случаях?

Смотрите через дядино плечо и громко и бодро вопите: «Коля, Коля, ты где?! Я сумку у тебя оставила». Придумал сей перл на ходу.

Следует спонтанно принять решение, ломающее ролевые отношения, — оно, как стакан холодной воды за ворот.

Как говорит мой инструктор: «Сначала забей человека, а потом выясняй его намерения».

Если откинуть цинизм, инструктор недалек от истины.

Папа лет сорока с сыном лет шестнадцати-семнадцати возвращаются вечером на машине домой. Папа в приличной форме — бывший каратист, нормальный боец. Проезжают мимо шести-семи пьяных вьюношей. В машину с матом летит пустая бутылка, попадает в дверку. Папа останавливает машину и выходит разобраться физическими методами, сын за ним. Его и сына срубают. В итоге папа получает инвалидность, сын тоже на всю жизнь инвалид.

Ваше личное отношение к ситуации?

То, что мужчина стал инвалидом, сражаясь, гораздо правильнее того, что многие мужчины не становятся инвалидами и продолжают жить в ситуациях, о которых они с соплями на щеках будут помнить всю свою козлячью жизнь.

Дело другое, что каким же надо быть идиотом, чтобы, размахивая руками, пытаться отдубасить «группу товарищей». Я тренируюсь всю сознательную жизнь, всю жизнь в свое удовольствие дерусь и был переломан в куски столько раз, что до меня наконец дошло: членом березу не перерубишь, каким бы толстым он ни казался в руке.

Пусть в руке лучше окажется оружие.

Здравствуйте, Андрей. Мой опыт невелик, но вот что могу сказать. Место действия любое — людное или безлюдное. Количество героев — обычно один. Подход — пустяковая

просьба, вопрос какой-нибудь. Разговор пониженным голосом, иногда осторожное оглядывание по сторонам. Потом он постарается отвести потенциальную жертву куда-нибудь в сторону. Результатом, скорее всего, станет попытка ограбления, где-нибудь рядом его приятели. Я обычно чувствую при разговоре, что собеседник прощупывает, на что ты способен. Если боишься — жди продолжения, а если уверен в себе, то он отвалит— других искать.

Ситуация, описанная Вами, — это уже конец причинно-следственной цепочки. Почему он решился подойти, почему именно к Вам, как Вы реагировали и как избежать подобного развития событий — вот что важно.

Я, собственно, имел в виду тактические вводные реактивного типа, то есть нечто, происходящее достаточно внезапно и где угодно, хоть в переполненном людьми вагоне метро, хоть перед дверью Вашего дома. Готов это обсудить.

Про себя могу сказать, что если я внутренне настроен сдержанно-агрессивно, то неприятных встреч вообще не происходит. Меня просто не выбирают. Редко кто нападает на заведомо более сильного противника или кажущегося таким, не обязательно в физическом плане. А что Вы имели в виду под «тактическими вводными реактивного типа»? Подход на улице — тоже обычно внезапный для того, к кому подошли.

Подытожим. Надеюсь, необходимость визуального контроля и тактического анализа не вызывает сомнений.

Степень углубленности в эти «анализы» я оставляю всецело на субъективное восприятие. Каждый сам себе Мао — вот пускай сам и решает, следует ему разглядывать манеру поведения «странного дяди» или плевать ему на проявления живой природы в окружающем пространстве.

С людьми, мне неинтересными — пьяные, попрошайки, гопники и т. д., — я просто не разговариваю. «Нет» — и прошел мимо, что говорят вслед, не слушаю. Если попытаются ударить или схватить, выстрелю из «Осы» в упор в пузо, коли оппонентов несколько — то же самое, но в голову. Вот секрет моего счастья.

Секрет Вашего счастья, скорее всего, в том, что Вы пока не попадали в ситуацию со стрельбой. Наличие в кармане оружия вовсе не означает его своевременного применения. Какие именно основные условия обязаны быть при отражении агрессии?

1. Безусловная психическая готовность.
2. Физическое или техническое превосходство.

3. Своевременность и практическая обоснованность занятия позиции для отражения атаки и незамедлительное подавление агрессии!

А теперь вопрос. Вы уверены в том, что сумеете блокировать летящую Вам в голову бутылку, нож, входящий снизу Вам в печень, бритву, нацеленную Вам в табло? Про пистолет вообще молчу.

Если человек, вооруженный всеми этими пакостями, не профи, который привык начинать внезапно, то, скорее всего, агрессивный примат сначала исполнит «брачный танец». Так лупите этого бабуина на вдохе, чтобы не успел от болтовни к резне перейти! Вот и вся хрень таинственная.

Парни, да забейте вы — просто забейте болт на то, что будет дальше! Просто забейте и поверьте — 99 из ста вас просто стороной обходить будут. То, что Мужчина готов идти до конца, чувствуется на каком-то животном, инстинктивном уровне.

Если Вас коснулась хотя бы тень сомнений, ввязывайтесь *в* атаку, а потом смотрите по ходу... В подавляющем большинстве случаев эта тактика себя оправдывает!

Случай произошел после тренировки в Тушино. Получилось так, что в метро нас ехало человек семь. На «Пушкинской» все разошлись по своим веткам метро, а Гена и двое его сыновей — Сашка лет пятнадцати и Вадим лет десяти — продолжали свой путь в Кузьминки. Несмотря на то, что было уже 23.00, в вагоне было полно народу.

На одной из станций вошли четыре скинхеда — молодые переростки лет 18-20 — и пошли через весь вагон, как через лес, распихивая всех налево и направо. Вдруг заметили китайца… Один достал видеокамеру и начал снимать, а трое начали приставать к человеку. Когда уроды достали зажигалки и начали поджигать китайца, Гена решил вмешаться. Народ в вагоне затих и отвернулся, будто их нет. Гена обратился к одному мужику в вагоне, мол, поможешь, я сам начну первым. На что бугай сказал, что это не его дело. Подошел к второму, тот ответил, что ему приводы в милицию не нужны. Тогда Гена со старшим сыном Сашей принялись за уродов. Гена бил двоих, Сашка —двух других. На остановке трое скинов вывалились из вагона, зацепив за собой Сашку. Паренек на перроне отбился и успел заскочить в вагон. Четвертый, самый высокий скин остался в вагоне — начал плакать, мол, не бейте, дядя, я больше не буду.

На следующей станции появился и мент. Пошли оформлять подонка. А наша доблестная милиция стала отговаривать китайца писать заяву, типа не нужен им этот висяк. Что сказать, народ — думайте сами. Спасибо Гене и Сашке, что не дали уродам сжечь человека в метро. И ясно одно: случись чего, никто вас не будет спасать — ни люди, которые кругом вас, ни доблестная милиция. Гена давно уже занимается: черный пояс по каратэ, Сашка занимается боксом и дополнительно с младшим Вадимом ходит вместе со своим батей к нам на тренировки на Тушино. Народ! Тренируйтесь и оставайтесь настоящими мужиками!

Мочой говно не отмыть! Подлостью и быдлостью нацию не возвеличить. Никто так не гадит сегодня на патриотизм, как эти «дети спившихся родителей».

Не раз убеждался в том, что существуют принципы безопасности, которые просто чревато нарушать. Поэтому хочу попросить профессионалов поделиться своими знаниями и находками в улучшении безопасности работы, отдыха и жизни простого городского жителя.

1. Никогда не стойте рядом с мусорными баками, политиками и инкассаторскими машинами.

2. В любом помещении проверьте наличие запасного выхода и то, как он закрывается.

3. Зайдя в любое локальное пространство, садитесь только в угол, что дает увеличение «сектора обстрела», и только лицом к входу.

4. Находясь в чужом городе, не выпускайте из рук местную газету.

5. При продвижении по опасному району не бегите, смотрите под ноги, но периферическим зрением шарьте на все 180—200 градусов.

6. Если вас догоняет прохожий, остановитесь, обернитесь лицом в сторону догоняющего и суньте левую руку в карман. «Ай, забыл телефон у друзей...»

7. Лучший способ произвести хорошее впечатление на милицию — дорогой галстук и дорогие очки.

8. Если при пожаре или применении слезоточивого газа нет возможности моментальной эвакуации, надо лечь на пол и дышать через намоченную тряпку. Но не забываем, что угарный газ тяжелее воздуха — лежание более пяти минут в задымленном помещении легко вызывает отравление угарным газом. Более того, противогаз не спасает от угарного газа, если у него нет

специальной насадки на фильтре.

9. Не пейте в компании малознакомых людей, тем более дам легкого поведения. Если вам предстоит глобальная пьянка, за полчаса до ее начала выпейте 50 граммов — опьянение будет не столь быстрым и сильным.

10. Для быстрого прихода в себя надо промыть желудок и выпить следующий состав: 25 г коньяка, яичный желток, красный или черный перец.

11. Когда вас решила забрать милиция, ни в коем случае не сопротивляйтесь и не пытайтесь их запугать. Чем выдержаннее и самоувереннее вы смотритесь, тем благоприятнее для вашего лица.

12. Не торгуйте наркотиками, оружием и проститутками. Не пытайтесь своровать государственные секреты. Своровав же, не рассказывайте об этом жене. Ну и, конечно, не ешьте на ночь зеленых помидоров.

Хочу поднять тему, актуальную для тех, кто катается по дорогам.

Суть в следующем. На машину уходит много денег, возникает желание как-то компенсировать издержки, подвозя кого-нибудь по пути. Для тех, у кого«мерседесы», такие проблемы, конечно, неактуальны. Но вопрос не к ним, а к людям с более скромными доходами и машинами. Получается небольшой бизнес, а любой бизнес связан с определенным риском. Люди встречаются разные.

Я сам имею машину около года и пару раз столкнулся с достаточно неприятными ситуациями. Лично для себя я определил несколько пунктов:

— не брать двух мужиков;

— не брать пьяных;

— не брать подростков и "непонятных" девушек;

— в машине не должны валяться в открытом виде ценные вещи(деньги, мобильники и т. д.);

— лучше, чтобы пассажир не сидел сзади. Вроде пока все.

Какие еще средства и методы обеспечения безопасности порекомендуют опытные автомобилисты? Может быть, кто-нибудь этим занимается профессионально?

Более чем точный ответ: никогда никого ни при каких условиях не брать.

Поверьте: в свое время получил спорное удовольствие ознакомиться с подборкой подобных событий. Так что девушка или не девушка, два дяди или один — разницы нет.

Вы уже провоцируете неприятности, даже если ваш пассажир

не есть профессиональный преступник. Сама ситуация взрывоопасна по определению! Это абсолютная аксиома!

Пришел сегодня домой с работы, жарю котлеты. Время— 23:30. Звонок в дверь. Смотрю в глазок — девушка. Лет 28, в очках, волосы рыжие, крашеные, глаза зеленые. Спрашиваю:

— Чего надо? Отвечает:

— Леша здесь живет?

— Нет здесь таких.

— Помогите найти!

Я, болван, приоткрываю дверь.

— Ну?..

— Такой блондин, и собака у него такая, с ушами…

— Не знаю, извините, —и закрыл дверь. Через пять минут опять звонок. Она же.

— А можно позвонить от вас?

Я осмотрел лестничную клетку и закрыл дверь в ближнюю комнату.

— Заходите.

Запускаю ее в прихожую, внешнюю бронедверь закрываю на ключ. Оставляю девку в коридоре, приношу ей радиотрубку. Она звонит по четырем номерам—то номерне помнит, то нет никого. Я сразу — ага, стрём! Девушка показывает шнурок от мобильника.

— Вот, — говорит, — в метро украли.

Кошелек типа тоже украли. «Ути-пути, — думаю. — Сейчас на бабки меня разводить будет». И точно!

— Я вот на машине уже полтора часа катаюсь — не можем адрес найти, дайте хоть денег для таксиста.

Я заворачиваю разговор:

— Денег не дам, прошу покинуть квартиру.

— Я не аферистка… Мне так неудобно… Почему?

— Да я вообще денег никому не даю. В принципе. Извините.

И вытурил ее за дверь.

Отсюда вывод: дверь не открывать никогда и никому незнакомому ни при каких обстоятельствах. Даже если это девушка без трусов(эта одета была) или ребенок «в крови».

Также рядом с дверью я поместил резиновую тонфу на всякий случай. Вопрос: не могла ли она быть наводчицей, то есть разглядеть систему замков на дверях, наличие или отсутствие сигнализации, обстановку в квартире? Если она наводчица, как обезопасить свою квартиру на ближайшее время? Постоянно дежурить там некому, системы теленаблюдения пока нет возможности купить.

Из лекции по борьбе с жидким стулом в процессе установления коммуникативных связей.

Профессор чихнул, пукнул, протер очки, потрогав бритую голову, и котлетно рыгнул.

— Пр-р-ростите, вырвалось... О чем это мы тут?.. Ах да, о соитии, э-э-э, о связях, то есть субъект-субъектных отношениях.

Так вот, человек, просящий у другого человека сигарету, трахает последнего на стоимость папироски, заставляет бестолкового делать то, что тот не планировал, несанкционированно устанавливает с последним вполне управляемую (в случае выдачи табачной палочки) связь. То есть процесс подавления налицо, что, впрочем, давно заметили отбросы общества, благодарно просящие закурить перед тем, как дать в бубен. И не в сигаре дело, и не в девице очкастой, а просто — какого члена дверь-то открывать?

Вы хотели вступить в кратковременную половую связь?

Вы опознали в рыжей нимфе Вашу маму?

Вы планировали, нокаутировав сердешную, продать ее внутренние органы?

Вы чеченский повстанец, и у Вас пустует фамильный зиндан — хоть соседям от позора на глаза не попадайся?!

Нет?!

Так зачем Вы сделали то, что не планировали и не хотели? Срочно аспирин и в постель — сейчас начнется жидкий стул! Вы просто больны, у Вас, как минимум, корь, как максимум — свинка с осложнением на голову и другие мягкие части тела!

Никто и никогда не вправе Вами помыкать и рулить. В подобных случаях очень полезно играть в «наоборот».

— Можно позвонить?

— Нет.

— Мне очень надо — у меня тампакс потерялся, а я приезжая — могу истечь кровью и потерять память.

— Не можете.

— Я Лукреция Макиавелли, близкая родственница Вашего участкового, у меня и бумага с печатью, и фото есть.

— Нет.

Ну и так далее. Главное — не лениться и играться в «противные вопросы — идиотские ответы», пока не изотрете сердешную в тонкую стружку. А я еще иногда добавляю надрывно (пока только по телефону, когда дяди и тети ошибаются номером):

— Тетенька! — глухие рыдания, сморкания и повизгивания. — Выпустите меня отсюда, меня родители в квартире позабыли, а сами улетели в Израиль уже пару

лет назад. Я к маме хочу, я мороженного давно не ел, туа летная бумага кончилась, а от наждачной у меня сыпь по телу. Тетенька, постучите соседям, пущай ментовскую вызовут и меня выпустят. Я в школу не доходил, а-а-а!.. С уважением, сами знаете кто!..

Вот вы все говорите, что отдать полтинник — унижение личности. А как быть, если пропажу не полтинника, а гораздо большей суммы обнаруживаешь, когда уже и отвечать-то некому? Как не допустить такого? Визуальный контроль — вещь удивительно интересная.

Я знал оперативника, задачей которого была свободная охота на карманников. Он утверждал, и это правда, что вор — всегда вор. Даже если не «на работе», он и смотрит как вор и стоит как вор. Если быть внимательным, то вы 100% определите любое негативное внимание к вашей персоне. Проверено в течение многих лет!

С уважением, А. Кочергин — не верящий в случайности

Незаметность карманника — миф, не более. Изначально карманник «срисовывает» лоха. К дядьке с набитыми кулаками и 100 кг весом в карман полезет либо совсем отморозок безмозглый, коих среди карманников меньшинство, либо человек, доведенный до полного отчаяния — на ломке и т. п. Это во-первых. Во-вторых, залезть человеку в карман так, чтобы вообще ничего нельзя было почувствовать, практически невозможно, то есть опять же выбирается лох, ворон считающий.

Самые доступные места: боковой карман куртки, который понятно почему называется «чужой», и задний карман брюк. Оттуда вытащит все что угодно даже ребенок. Из внутреннего кармана, если он застегивается на молнию, вытащить деньги незаметно невозможно. Если не застегивается, вытащить что-либо трудно, но можно, используя «отвод». Лоха дергают за рукав с противоположной стороны, бьют в плечо типа случайно. Человек всегда обращает внимание именно на максимально интенсивное воздействие. Попробуйте провести человеку рукой по волосам — заметит. А попробуйте в этот же момент ущипнуть его за ногу, и руку на волосах человек уже даже не почувствует! То же самое и при карманной краже. Профессионал использует «отвод» всегда, соответственно, чтобы не оказаться потерпевшим, обращайте внимание на неожиданные толчки, подергивания за рукав и т. п.

Да, поймав карманника «у себя в кармане», не нужно изображать из себя Рэмбо. Как правило, люди они тщедушные, за себя постоять не способные, но и мышь, зажатая в угол, будет защищаться. Есть отдельная группа карманников, которые режут сумки и карманы — не очень приятно будет получить лезвием по лицу или горлу.

Надеюсь, кому-то помог.

Основной принцип разведки: «Не существует абсолютно скрытых намерений!» Так что крутите головой и щупайте природу глазами.

У моей жены сперли однажды кошелек, там немного было, да вот сам кошелек, блин, был дорогой, собака! В том, что у нее сперли, ничего странного — она вокруг себя ни хрена не замечает, но пару лет назад два гада хотели обуть меня!

Я со своей супругой спускался в подземный комплекс «Охотный ряд». Она следовала слева от меня. Замечаю волосатую руку у нее в сумке. Разворачиваюсь — вижу гада с золотыми зубами в двубортном костюмчике китайского производства, рубашулька из синтетики за 50 рублей, ну и галстук. Все полумятое. Конспиратор, блин! Беру голубчика за рабочую руку, второй — захват за ворот с прихватом галстука. Вкрадчиво говорю: «Пойдем» и подталкиваю наверх, в переход — там менты. Второй — поздоровей — пытается наезжать, но смотрю: оба обделались.

Обычно все орут, как заметят карманника, а я нет. Свидетелей до хрена вокруг, бить первым не стал, думаю: отдам ментам — пусть хоть зафиксируют гада, тем более он явно сидел. Они активизировались, золотозубый попытался в очередной раз вырваться. Я зычно гаркнул: «Милиция!», тот, что покрепче, сразу убежал. Из-под земли возникли сразу два мента, один из них — в гражданке. Он показал свое удостоверение и увел родимого в казематы. Мент был настоящий, доставал табельное оружие и тыкал гаду в затылок, когда его обыскивал. Вот так — орите погромче в публичных местах!

Уписаться! Да это разводилово — сто процентов. Менту платят деньги за «крышу», он пасется рядом, как только «нижнего» схапали, «верхний мент» грозно ведет его... домой, получив премию. Орать — говорите?..

Не думаю, что «развод». Это центр Москвы. Там ребята с пушками в гражданке не «крышуют» карманников. Да если и «развод»! Кошелек на месте, я горд собой, без боя вышел

победителем. Или же Вы посоветуете мне, вцепившись в рукав мента, требовать принятия моей заявы? В Конституционный суд жалобу подавать? Карманника и так жизнь наказала. Мы тут в тепле, в Интернете, а они, бедолаги, бродят хмуро по слякоти. Или я не прав?

Про «развод» и «крышующих» ментов.

«Воровать не запретишь» — есть такое понятие, а вот «пойман — вор» — это тоже из кладезя.

Так вот... Отмолотить карманника — красивая русская традиция, но, как правильно заметили, карманник часто работает не один, а с парой товарищей, так что следует ломать пойманного дядю очень бодро и не забывать о сотоварищах.

4
ПРОБЛЕМЫ РЕАЛЬНОГО БОЯ
- Техника и тактика работы ногами в реальном бою
- Удары руками
- Голова-штука нужная
- "Ударники" против бойцов
- Про НДК-17 и ножи вообще
- Один на всех и все на одного. Действия группой
- Немножко о стойках и спине
- О братьях наших меньших

ТЕХНИКА И ТАКТИКА РАБОТЫ НОГАМИ В РЕАЛЬНОМ БОЮ

Техника и тактика работы ногами в реальном бою — довольно общее понятие, под него попадают не только удары ногами, но и позиция, передвижение, баланс, подсечки и т. д. Рекомендации давать очень сложно, все зависит от степени проработки техники и ее своевременности. Никакой бюрократии! Отрабатывать удары ногами желательно на всех уровнях, но акценты все-таки есть. Начинать лучше от простого к сложному — от низких ударов к высоким. Цели: стопа, голень, колено, пах, низ живота. Отработка должна производиться не только в кимоно или в спортивной форме, но и в вашей повседневной одежде и обуви.

Уже бубнил по этому поводу. Не стоит путать кихон и прикладную подготовку. Да, чем больше и качественнее бьешь, тем больше вероятность, что умеешь бить технично, но это вовсе не дает права на фатальные ошибки, продиктованные спортивными стереотипами.

Уважаемый Андрей Николаевич, хотел спросить у Вас,

отрабатываете ли Вы обусловлено «ноги»? То есть не только в реальном спарринге, но и просто с партнером или без него? Если да, то как?

Я не имею в виду стандартные удары «воздух-мешок»… Я имею в виду динамику. Я заметил одну такую закономерность у многих спортсменов — не у всех, конечно, но… Работа руками — значит, работа руками, работа ногами — значит, работа ногами, и у очень редких индивидуумов все это превращается в целое. У них нет разграничений «руки-ноги»! Мое мнение: эффективная работа — это такая вот целостная работа.

Когда вы видите у бойца отдельно работу ногами, отдельно — руками, отдельно — борьбу, отдельно — передвижения, это означает, что боец занимается пару лет и у ленивого тренера!

Ноги всегда медленнее рук. На улице не надо спарринговать, а надо валить соперника сразу с одного удара. Особенно когда ты один, а их несколько. Многие удары, которые проходят в зале, не пройдут на улице. Там другое психологическое настроение, там люди терпят то, от чего в зале давно упали бы. Поэтому нужен быстрый нокаутирующий удар.

На сто процентов согласен. Хотя в последние годы ноги сами вылетают, ну так что, мне к кнехтам их привязывать?!

Высокие удары в голову ногами подарил нам наш век с его склонностью к эффектам. С большим человеком надо очень хорошо, правильно и быстро двигаться, нанося удары ногами по ногам, руками — по голове, не ввязываясь в ближний бой. Но у вас должны быть поставлены удары. Если этого нет — лучше бежать или умирать. О практике на улицах. Да, проходят удары ногами в голову. Но не все же пьяные, парализованные и ничего не шарящие в драке.

Завалить большого человека можно чем угодно, но только не ногами!

Максимальная скорость у меня в лоу — это вынос таза плюс прогиб спины. Автоматом раскрываются руки, и на долю секунды перед входом в мякоть мой низ живота оказывается беззащитен. Что я делаю не так?

При отработке держите себя руками за ворот кимоно. При любом ударе существует фаза «открытия». Поэтому так привлекательны контратаки — противник имеет однозначную направленность движения, стоит на одной ноге и занят далеко не

обороной. А так все у Вас вроде верно, вот только максимальная скорость в лоу — это все же окончательный разгиб голени-плети, происходящий за целью. Лучше всего отрабатывать по хлопушке или по воздуху. На мешке и партнере этого не видно.

Большое спасибо, Андрей! Насчет, разгиба голени-плети — особенно.

Еще один вопрос, если не утомил, про опорную стопу. Выход на цель идет до полета ноги или проворот происходит во время полета? На мой взгляд, масса лучше вкладывается перед проворотом, а при провороте во время исполнения резче старт.

1. Вшагивание опорной ногой.
2. Вынос колена прямо в цель.
3. Вкручивание таза вокруг оси плюс разгиб опорной ноги до прямого положения. Таз опережает бедро, спина прогнута.
4. Колено за целью, начинается разгиб голени хлестом.

Все это делается слитно, «на раз», а не поэтапно, одно движение инициирует последующие.

Вообще при любых ударах ног идет отмашка руками, что довольно опасно. Рекомендую в конце отработки держать руки за спиной, что немного нарушит траекторию удара, зато остановит размахивание рук.

Данное решение не оставит правильного стереотипа в голове, гораздо более прагматично держаться за ворот, оставляя прижатые руки на груди.

В конце отработки я даю по десятку ударов с руками за головой, потом — за спиной и со скрещиванием рук на груди. Цель этого упражнения не только в том, чтобы остановить отмашку рук, — оно увеличивает скорость и силу атаки, когда руки будут в нормальном положении. Сейчас много работаем над двойным лоу, то есть две жестких атаки в один уровень, каждый раз с задней ноги.

И правильно делаете, потому что любая двойка, как минимум, укажет на правильное положение в конце удара, способное инициировать еще один удар. Мы это отрабатываем года с восьмидесятого.

А в данном ударе вынос колена идет по восходящей траектории или все-таки по круговой сбоку, и имеет ли значение вход сверху вниз?

Все удары коленом в каратэ выносятся коленом прямо в цель,

переход в горизонтальную плоскость осуществляется за счет движения корпуса вокруг вертикальной оси и прогиба в спине.

Андрей, то есть чистых проносов колена, например, на вертикальной голени удар коленом сбоку, в кои нет? И еще вопрос. При отработке лоу по воздуху инерцией ноги меня закручивает почти в фуэте, то же самое и на лапе — нога пролетает, даже не замечая ее. Нормально ли, что приходится делать полный осевой оборот?

Не путайте вынос колена с проносом колена. Вынос всегда более чем прямолинеен, а затем переходит в круговой пронос, поэтому сила именно в бесконечном, то есть зацикленном, движении. Инерция ноги — самый важный этап удара, но пусть нога вылетит как можно позже поворота таза!

По этому поводу у меня очередной вопрос. Нога вылетает как можно позже, но хотелось бы, чтобы не страдал при этом старт. Что Вы работаете конкретно на лоу для оптимизации старта? Как нарабатывается взрыв на задержке ноги?

Мы стреляем коленом после удара стопой в татами. Мудрено? Сам знаю, но иначе не объяснить.

Типа удар — отталкивание задней ногой? Я правильно понял?

Удар ногой в цель у нас инициируется ударом опорной именно в опору с ее последующим выпрямлением для пущей жесткости. Это придает ощутимый импульс в инициирование начала движения. Очень полезно даже при статичной тайской манере ведения боя, я уж молчу про живенькое хокутоки.

Слышал, что Коля Шеменев изобрел два приема лоу. В чем суть?

Он вытягивает голень в сторону летящего лоу и нежно принимает его сгибанием, типа как липкие руки работают, только ногой. Корпус при этом неподвижен, живет только нога, таз оседает назад. Ощущение, что именно «завяз ногой» и ни хрена не понял. Мы забираем лоу подмышку для последующего болевого. Он стал делать это очень коротко и зло, бьющая голень натыкается на вертикально взлетающее колено своей внутренней частью. Очень больно, и этот «укус» практически не виден.

А нельзя ли дать подробное описание в части вот этого пункта: «…Мы забираем лоу подмышку для последующего болевого»?

Я так понимаю, защищающийся проводит ущемление ахиллесова сухожилия? Просто мне непонятен выход на болевой. Каким образом забирается бьющая нога? Как перемещаются нападающий и защищающийся?

Дожидаемся оседания лоу на вашем бедре, подвернув колено по ходу удара (обычная практика нокдаун-стилей). Как только нога «прилепилась» — резко колено на себя, и грудью нагибаемся в сторону колена. Рука захлестом вяжет ногу сверху вниз по дуге. Корпус доворачивается в сторону ноги так, чтобы нога легла на большую часть груди. Это позволит ноге остаться в вертикальном положении стопы, спозиционировав именно стопу ровно под мышкой. Если данное положение не будет достигнуто, то или нога выпадет, или противник выкрутится. В стойке болевого не сделать — высекайте опорную ногу! Вот противник уже и лежит, натягивая собственным весом себе ахилл.

Но и это еще не конец! В идеале противника надо перевернуть на брюхо и продолжить «ахилл», притягивая стопу к его затылку, уже сидя на нем сверху.

Есть там и еще пара милых «сюрпрайзов», но описать их не сумею.

С уважением, А. Кочергин — скорее мастер пантомимы, чем монолога!

Спасибо, все ясно. Если возможно, еще несколько вопросов.

Это уже, так сказать, чисто академический интерес. После того, как корпус довернули в сторону захваченной ноги, проводим бросок подсечкой изнутри. «Высекайте опорную ногу!» То есть в данном случае имеет место быть некий разворот корпуса в сторону от захваченной ноги. Не логичнее было бы проводить заднюю подножку с захватом ноги или зацеп разноименной голенью изнутри? Вариант «в идеале противника надо перевернуть на брюхо и продолжить "ахилл", притягивая стопу к его затылку, уже сидя на нем сверху» действительно является идеалом, однако провести такой прием зачастую затруднительно.

Не рассматривался ли Вами вариант проведения болевого, когда атакующий, садясь с захваченной на болевой ногой, фиксирует подколенный сгиб свободной ноги противника, прижимая ее к ковру, а затем проводит ущемление ахиллова сухожилия, комбинируя его с рычагом бедра?

Подножка, лоу разноименной, зацеп голенью... А какая, собственно, разница? Это уж как кому нравится.

Я делаю то, что в данной ситуации подсказала интуиция. На брюхо противный противник переворачивается ровно потому, что

переворот делается уже с ущемлением и приличными болевыми ощущениями. Из этого положения есть несколько выходов на болевые и даже на удушение.

Расскажите про рубящий лоу. Он вроде не подъемом бьется, а самой нижней частью голени, почти на стыке с подъемом?

Сверху вниз, опусканием голени по бедру.

Я правильно понял: если фирменный лоу делать правой ногой, то сверху вниз, по диагонали, немного справа налево, движение как бы к себе?

Нет, не к себе. Если к себе, то неминуемо отклячится таз и уйдет из движения. Именно прогибом и натяжкой ноги. Все движение круговое — хлестом.

Можно ли поточнее описать? Куда поднимается колено? Прямо? В сторону? Где при этом находится голень? С чего начинается скручивание — с плеч, с бедер, с носков? Где руки? Как сильно в конечной стадии выносится бедро?

Старт — с разгиба опорной ноги, а точнее, с шага вперед (мы всегда влетаем в дистанцию). Затем — колено по прямой в цель не через сторону! И тут самый тонкий момент. Нужно прогнуть спину, выставить таз вперед и провернуться вокруг оси. Если идти идеомоторно, то это не удар даже — это именно вращение вокруг прогнутой спины со сведенными лопатками и тазом, опережающим ногу.

Принцип нашего удара очень похож. За счет тазобедренного суставчика нога запускается, как кнут, и выпрямляется полностью в момент соприкосновения с противником. Опорная нога прямая, спина прямая и прогиб назад. Есть и совсем прямой, а есть с доворотом бедра.

Нога выпрямляется не «в противнике», а за ним. Мы выносим колено (в момент поворота) за цель, а не в нее. Акцент удара если и существует, то на значительном удалении от цели.

Все или почти все виденные мной техники удара ногами имеют акцент при встрече с целью. У нас — нет. Видел удары, очень похожие на наши, что вовсе не означает, что они системны. Это скорее личные наработки, а для нас это кихон.

С уважением, А. Кочергин — гордо подбоченясь...

Я правильно понял: цель удара — не противник или его конечность, а точка за ним, просто траектория удара

проходит через противника или его конечность? Если это так, то да! Действительно, даже не прилагая максимальных усилий, — такие удары очень сильные, разрушающие.

Колено, направленное в цель, пересекает ее проекцию, и удар происходит тогда, когда оно находится уже за целью, то есть нога разгибается через тело цели.

А не тот ли это лоу, которым был приведен в чувство господин в черных штанах на московском семинаре по ножу?

Дядя в черном рухнул от вполне мирного лоу снизу. Причем, будучи в отличие от этого энтузиаста человеком нежным и где-то даже сентиментальным, я, собственно, и не бил, а так... приладил...

Данный лоу встречал! В Сибири он называется «подрез». Кто и как его «изобрел» — неизвестно.

Уважаемые гости столицы! Придумать что-либо в части БИ уже невозможно — мы не первые на этой грядке и даже не сотые.

Что кто-то именно так бьет лоу — знаю. Но ни в одном стиле, насколько я видел, нет данного удара как кихон-техники, а у нас он уложен именно в систему всех ударов, которые бьются именно так. Это первое.

И второе: не каждый дядя на этой планете сможет лоу срезать горло у бутыля — и именно в силу технической начинки, а вовсе не в силу отсутствия пролетарской ненависти. Хотя именно я утверждал и буду на том настаивать: все, что сделал один, легко повторит другой, что мы и доказываем на наших семинарах. Нужна сущая мелочь: не ссать, не лениться и постараться!

Кстати, уважаемые, а как вы ухитрились понять, как и куда бьется данный удар — без присутствия ноги, по которой он бьется? Круговое движение — вообще не новость, новость — поведение ноги в месте встречи с целью. Впрочем, еще раз утверждаю, что ничего революционно нового нет ни в одной части БИ.

Трудно удержаться, чтобы не вставить свои две копейки.

Как человек, не имеющий никакого отношения к БИ, но державший в руках лапу, по которой бил А. Н., был удивлен мощью этого удара. Удерживать лапу было нелегко, тем более что импульс удара отдавался в костях рук. Очень не хотел бы ощутить полноту такого удара по моему изнеженному офисным креслом телу. Помер бы сразу! Как еще лапа не лопнула — не знаю!

Ребята, я зачем лоу горло у бутыля резал? Для форсу

бандитского? Отнюдь!

Если вы бьете подобный удар, отчего бы не попробовать и по бутылю, я уж не говорю по корейской лапе. На итог получите мощнейшее оружие, причем пробиваемое даже из обычного положения. В данном случае подъем колена опорной ноги давал дополнительный импульс в первой части удара, что убыстряло именно вращение и сам удар.

Так что насчет того, что Вы не видели удара в пол опорной ногой, Вы меня обманываете. При согнутой спине Вы неминуемо отклячите таз назад, то есть затормозите само вращение и погасите скорость. Бить лоу следует, конечно, нижней третью голени, но хирургическая точность удара по горлышку достижима лишь в случае удара подъемом, в данном случае я ударил еще

хитрее: не сбоку, а чуть сверху. Вот видите: никаких тайн — тренируйтесь и повторите. Не бейте без голеностопа — очень вероятно, что порежете ногу в случае неслыханного успеха.

Можно чуточку подробнее объяснить смысл высказывания про акцент удара? Я с трудом представляю себе, как это выглядит. При ударе получается хлест расслабленной конечностью или давление с акцентом после первичного касания?

И немного откройте секреты кругового движения, которое вообще не новость. Какие вспомогательные упражнения можно использовать для постановки Вашего лоу?

Давайте так. Когда казачок рубит лозу, где в его траектории так называемая оттяжка? Зачем она нужна, когда цель уже рассечена? А затем, чтобы именно в момент касания нога (или шашка) была именно свободной, легкой и очень быстрой. Желание надавить в ударе — это желание убедить себя через кинестетику в том, что вы очень сильно ударили. Ан нет — скорость, то есть кинетическая энергия, в данном случае гораздо важнее потенциальной.

Пример хотите? Он есть у меня. Сколько килограммов я рукой выколачивал, ась? 620! А весил я сколько? 92! Это как же надо было давить в акценте, чтобы рука смогла такое выдавить?! А все эти дикие центнеры получаются при общей концепции проноса в ударах и акценте за целью. Максимально быстрый проникающий удар производился со входом на ноге и акцентом выпрямления за колонной, на которой был прикреплен силомер. Вот и суммарный результат данной кинетики.

То же самое — с лоу. Легкость и уравновешенность позволяют добиться свободы, рождающей скорость. А скорость — это первое и последнее из того, что нужно удару. Подводящие

упражнения для нашего лоу более чем существуют. Если ребята тупанут, попробую их описать, но я испытал бы просто предоргазменное состояние, если бы увидел, что кто-то их помнит. Помилосердствуйте — я же показывал пару миллионов раз!

Какое конечное положение тела и конечностей при отработке лоу «на воздух»? Нужно ли проворачиваться на 180 градусов, заканчивая прием в стойке «смирно», спиной к поверженному воображаемому противнику? Или надо изобразить «хлыст» и вернуться обратно, откуда начинали?

То же самое — насчет промаха по реальной вражьей ноге. Каково следующее стабильное положение?

При отработке по воздуху лоу (именно он, а не Вы) должен развернуть Вас на 360 градусов! Самый главный «секрет» нашего подхода — вложение именно вращения корпуса в само движение.

Видимо, для успешной отработки придется в процессе вращения представлять себе больно ругающегося А. К. или организовать муляж. Хм…

Руки прочь от образов! Муляж-камуфляж!..

Спину не гнуть, попу не отклячивать, а вкладывать вместе с прогнутой спиной! Голова стабилизирована на цели вне зависимости от вращения!

Кстати, Андрей Николаевич, давно хотел спросить: как в кои бьется мае гери?

Это настолько классический удар, что улучшать хорошее — только портить. Так что мае имеет вполне классические тайские очертания. Вынос колена чуть выше цели и разгиб опусканием ноги чуть сверху, удар — каше.

С уважением, А. Кочергин —

никогда реально не бивший мае.

А зря! Такая пушка!

Вынос колена выше цели, разгиб — и получается мощный удар, у меня немного толчковый. Но нога возвращается назад практически прямой, то есть падает на землю расслабленной, и нет возможности ее согнуть в колене при таком мае, потому что тут другая механика. Это повышает вероятность того, что ее подловят, не так ли?

Подловить можно все, но стоит ли думать о последствиях в ущерб мощности?

Опять вернулся с тренировки с отбитой ногой. Есть у нас паренек — вес 106 кг, первый дан. Я сейчас немного сбросил и вешу 79 кг. В каждом бою он максимум с четвертого-пятого раза «отсушивает» мне ногу. Очень помогает интенсивная работа ног (вход, выход, закручивания и т. п.). Но в конце тяжелой тренировки очень шустро не подвигаешься.

Есть еще выход: бой на близкой дистанции, где он не может ударить в полную силу. Но такой бой тоже невозможно постоянно вести. Все равно будешь «выходить», чтобы перевести дух. Вот так — за 2-3 минуты — я свои 4-5 ударов и огребаю.

Пока ничего не могу придумать. Может, кто может что посоветовать?

Все в конечном итоге зависит от траектории гедан маваши того парня. Этих траекторий пара десятков, причем удар достаточно амплитудный, так что спрогнозировать его завершение не затруднительно.

О главном.

1. Совершенно обоснованно замечено: чем ближе, тем менее возможен лоу.
2. Работа ноги на движение, то есть продвижение Вашей ноги на 15—20 см в сторону его бьющей, погасит удар в средней фазе.
3. Изменение угла приема удара. Ваша нога неподвижно принимает удар — «проспали* Вы, например. Меняйте сгиб колена, чтобы удар ложился не перпендикулярно, а вскользь, но ни в коем случае не подбирайте ногу под себя в позу «девочка сжимает коленки» (пардон за вольность).
4. Традиционный подъем колена — без комментариев.
5. Дождитесь прихода его голени на Ваше бедро и, не дожидаясь акцента в его ударе, резко поднимите колено вверх, захватив рукой. Этот финт требует мастерства и запрещен по многим правилам, но если получится, его опорная нога к Вашим услугам — рубите ее под корень, не выпуская второй.

Немного добавлю про подъем колена. При защите от лоу подъемом колена важно не смещать центр тяжести назад, то есть не подавать колено «к себе». Голень идет не вертикально, а поворачивается немного внутрь за счет «заброса» стопы. Это помогает создать то изменение угла приема удара, о котором говорил Андрей Николаевич.

Я добавил бы еще один пункт: работа на опережение, то есть блок-атака бьющей ноги противника своей ногой. Удар наносится во внутреннюю часть бедра. Удачи!

А хотите провокационный вопрос? Какое направление для лоу самое мощное? Совершенно уверен: если после удара ногой противник не упал, то либо вы вовсе не били, либо вы бьетесь с дубом чисто по ошибке.

Жду ответа на загадку.

Андрей Николаевич! Во-первых, спасибо за советы. А во-вторых, все равно грустно получается. Пункты 2 и 3 не выходят у меня ввиду того, что лоу он бьет либо в момент моей атаки руками, либо в развитие своей атаки. Никогда — одиночные. Я просто не вижу этого удара. Пункт 3 также не выходит из-за того, что он чаще бьет лоу сверху вниз, иногда вперед, но сбоку — очень редко.

Пункт 4, то есть блок голенью, не использую принципиально против более тяжелых соперников. Сильный удар голенью в голень от тяжа доставляет мне больше проблем, чем прием лоу на бедро. Оба нерва вдоль костей голени отбиты и периодически начинают болеть после подобных столкновений.

Пункт 5 хорош, но есть несколько моментов. Прежде чем поднять ногу, ее надо расслабить. А делать это в момент удара я не рискну. Не уверен в своем мастерстве. Как-то, ударив маваши в голову и ставя ногу на землю, получил в этот момент лоу. Нога еще не коснулась земли и, расслабленная, была навесу. Ощущения непередаваемые! Ступить на нее смог только через минуту. Еще месяц потом нога неслабо болела.

Может, еще что-то можно посоветовать? Собрался налечь на приседания с штангой, но есть опасения. Ведь скорость не менее важна, чем мышечный корсет.

А как же загадка? Бить лоу без предварительных ударов руками и продвижения вперед — почти абсурд либо проявление высшего мастерства, что, в принципе, одно и то же.

То, что Вы не видите удар, вполне нормально. Его и не следует видеть, как, в общем, руки и все остальное. При атакующей динамике да на средней критической дистанции глаза не есть полноценный помощник. Надо не видеть, а чувствовать, прогнозировать и принимать меры. Начните замедленные отработки и с большим числом повторений. Важна не сила ощущений, а их продолжительность.

Самое мощное направление лоу — под 45 градусов сверху вниз, вразрез с мышцами.

Совершенно точно. Снизу вверх с небольшим отклонением от

перпендикуляра. Напоминает удар по мячу — сила ужасающая. Бьется этот лоу по поджатой ноге. Ой, как больно... И ножку к себе... А ты: «А вот тебе, дружок-пирожок, биг сюрпрайз!»

Дяди летят... Как с белых яблонь — дым.

Необходимость тренировок для наработки «интуиции на атаку» полностью поддерживаю, а вот по поводу траектории лоу не согласен. Из собственного опыта выстраиваю следующую иерархию траекторий по силе воздействия.

1. Вперед

2. Сверху вниз, когда в удар естественно ложится вес всего тела.

3. Снизу вверх. Даже если делать его со входом вперед, он все равно получится в скользь по бедру противника. У нас в школе все мастера бьют все удары немного по-своему. У каждого свои заморочки. Но основная траектория лоу — сверху вниз со входом в противника.

Ясно, что сверху, да еще с массой, — сильнее. А вот Вы не поленитесь и поэкспериментируйте с ударом вверх. Условия следующие.

1. Опорная нога выпрямляется в момент акцента до абсолюта.

2. Пятка у опорной — плотно в пол!

3. Траектория стремится в бесконечность; если нога не пролетела до головы — дерьмо, а не удар!

4. Скорость, скорость, скорость и легкость — никаких напряжений, легко и хлестко голенью по бедру снизу! И нет ноженьки у дяди. Говорю только то, что умею делать сам, причем делать наповал. Верьте мне, люди!

5. Этот удар крайне капризен в части выбора цели. Бейте только по поджатой ноге, в нормально стоящую ногу его не всунуть.

Насколько я понял, вектор удара, о котором Вы говорите, должен проходить через общий центр массы противника. Это происходит только тогда, когда противник поджимает ногу, в противном случае удар соскальзывает. Я правильно понял?

Именно так — именно по поджатой ноге. Иногда этот же удар можно всунуть на дистанции, близкой к критической. Если не влезет голень, просто воткните в бедро колено — какая разница? Главное, чтобы человек был хороший.

Я во всех спаррингах постоянно и с удовольствием бью учи момо, то есть внутренний лоу. Результатом очень доволен. А вот что делать, если меня будут так бить? Я, кроме входа

вперед или отшагивания передней ногой, ничего не использую.

А какие у Вас есть наработки защиты от этого удара?

Если Вы решили воспользоваться атакой противника, чтобы перехватить инициативу, позвольте ему завязнуть и примите лоу на бедро с последующим подъемом ноги вверх для снижения давления в месте удара. Поднимать ногу следует в момент удара, а не перед ним, так как умелый кикер вполне может засадить Вам под заднюю ногу. Можно, конечно, подставить и голень-колено, но при этом направлении удара Вам придется осесть на переднюю ногу, что значительно снизит Вашу мобильность. Падать на противника «сверху» всегда рациональнее, чем пытаться «встать» из-под ударов. Мнение мое — и необязательно правильное.

Довольно непростое действие. Впрочем, нас что — трудности пугают? Захватываем поджатую ногу противника, а если тот успел ее опустить, начинаем снова. В любом случае до головы дотянуться трудновато будет.

Действие абсолютно в тайском стиле: легкое и непринужденное — классика муай тай.

Согласен. В случае внешнего лоу — да, но внутреннего и так, чтобы соскользнуло.

Не соскальзывает, а идет вверх и в сторону вместе с бьющей ногой.

Понял. И какая здесь мобильность?

Вшагивание в среднюю дистанцию сразу после предсказуемого провала противника вперед.

Как это если лоу с дальней дистанции. Такой и проспать совестно как-то.

С любой. Спрятать бьющую ногу очень сложно, даже за бьющими руками. Хотя все дело в опыте.

А можно еще просто в момент удара самому производить мае в корпус противника. Правда, приходится небольшой подскок на опорной ноге делать, чтобы достать, и момент поймать.

Мае — это вообще незаслуженно забытый удар-пушка!

Есть ли особенности «кихонного» выполнения дзедан маваши в кои? У меня сложилось мнение, что по динамике удары ногами из кои очень близки к ногам ВТФ тхеквондо. Я прав?

У нас есть два типа удара в голову. Один действительно похож на тхеквондо и делается с проносом Основное отличие: у нас разворот более глубокий, спина прогнутая и т. д. На итог это удар в голову очень похож на гедан маваши.

Есть и еще один — свободный легкий хлест с небольшим наклоном по дуге. Недостаток этого удара в том, что, обладая чудовищной скоростью и силой, он с трудом «обходит» плечо и требует либо филигранного прицеливания, либо создания предпосылок руками. Плюсами же этого удара являются узкая траектория, при которой его не видно, достаточный пронос и скорость.

Отличием же от ВТФ должно быть то, что наклоны спины не практикуются, то есть удар наносится из обычной боевой стойки без «маячков» по вертикали и в бока.

Точно! А какой подводящий тренинг для дзедан маваши используется в кои? Какие требования к растяжке, в основном используется статика или динамика? Во втором ударе какой поворот корпуса? Под 45 к противнику или полностью боком?

Не поверите… Станок! Настоящий танцевальный станок для па де труа. Вы выставляете опорную ногу стопой под 45 градусов к фронту, сгибаете опорную ногу, спина прогнутая, осанка гордо танцевальная и при разгибе опорной до прямой — выхлест бьющей, в идеале с утяжелителем. Нужно попасть ногой в перекладину шведской стенки или между ними. Опорную не сгибать, грудь вперед, попу не отклячивать — короче, па де труа!

Офигеть! А есть ли смысл специально работать над выворотностью бедра для улучшения техники?

Именно в кихоне мы добиваемся того, чтобы все удары лежали в плоскостях, не выходящих за ширину плеч. Все, что лежит в этом промежутке, противник не видит! Чем уже начало и само течение удара, чем ближе оно к оси вращения, тем оно мощнее. Так что именно станок уберет все выносы бедра, натянутые не знаю кем Колено по кратчайшей в цель, прогиб спины и таз, вставленный в удар.

На видео с московским семинаром выполнялось упражнение — из стойки на колене выход в стойку с ударом ногой. При этом, насколько я понял, мае гери шло, как ап чаги — хлестом. А при демонстрации кихона мае гери исполнялся как миро чаги. Так какой основной вариант удара в кои? И насколько реален в применении вариант, подобный ап чаги?

Очень жаль, что я не сумел объяснить, что это было не мае, а

именно вхлестывание маваши гери без выноса бедра в сторону. Как отличить мае от маваши? Первый удар проникающий, а второй — с проносом. Вот и вся разгадка.

Сели можно, хотел бы немного услышать и о мае гери. Для меня очень ценно Ваше мнение.

Наших мае два: стопинг всей стопой из муай тай и мощный проникающий удар каше в пузо-пах.

В шотокане мае гери бьют стопой, а в кекусине — подушечками пальцев. Какие плюсы и минусы у обоих способов?

Удар стопой хорош для обуви и остановки движения противника, потому и стопинг. Но в шотокане бьют именно каше, как и в кекусине. При удачном ударе каше нокаут более чем возможен.

Если я правильно понял, проникающий мае бьется так же, как прямой рукой — с высокого подъема колена прямо перед собой и почти прямолинейного движения голени прямо на точку поражения.

При проникающем мае колено выносится именно в цель, что правильно для всех ударов ногами в кои.

Очень часто при мае гери замечал, что удар идет не точно вперед, а немного вверх, при этом сам удар я старался наносить именно расслабленным клестом с выносом бедра. В чем у меня может быть ошибка, если удар уходит вверх и получается как бы смазанным? Когда же бью с выносом колена как можно выше вверх и разгибом колена вперед-вниз, то удар более медленный, но проникающий.

При максимальном подъеме колена удар именно вталкивается — здесь лучше идти пяткой вперед. При вхлестывании снизу вверх важны легкость и связанная с ней скорость. Но мае и ап чаги — это именно четкий акцент и попадание. Без них и пальцы загнешь, и ногу отдашь.

Во времена динозавров мае гери отрабатывалось таким способом.

Партнер прижимал к пузу медицинбол, а отрабатывающий наносил по нему удары. Так вы очень быстро поймете, где проникающий удар, где стопинг, а где вы отбрасываете соперника.

Я всю башку измусолил в поисках того, чем именно пузо заменить! Ведь клиенты вянут, как мухи. Спасибо

за совет!

А вариант, когда человек становится в стойку и держит в руках макивару, а другой по ней работает в полную силу, чем Вас не устраивает?

Устраивает вполне, но данный удар следует тренировать именно в части точности попадания, поэтому мы отрабатываем «по живому». Человек прижимает руки к пузу-груди, а мы по ним лупим. Всем здорово, кроме него, сердешного!

А мы жилеты одеваем и тоже пинаемся в пузо от души.

Чем шире и разнообразнее процесс постановки удара, тем более вероятно его попадание на итог.

Мне непонятно, почему Вы так категорично исключаете вариант маваши с движением колена в горизонтальной плоскости? Если говорить только о механике, поскольку в момент контакта плоскость удара горизонтальная, то разгон с самого начала в этой плоскости обеспечивает большее вложение, чем вынос колена в вертикальной плоскости с последующим разворотом в горизонтальную. При этом упомянутый Вами доворот таза никто не отменяет, а отклячивание задницы точно так же является грубой ошибкой. Но нога идет с самого начала сбоку, по принципу хлыста. Если говорить еще и о тактике (видимость и т. п.), бывают предпосылки и для Вашего, и для кругового вариантов. Одно из преимуществ Вашего варианта в том, что в начальной фазе непонятно, что пойдет — мае или маваши. Но правильно исполненный круговой — мощнее, и это обосновано механически. Не происходит перевода вертикального вектора в горизонтальный. То, что Вы говорите насчет расстояния до оси вращения, так в момент удара это расстояние в любом случае равно длине ноги плюс таз. А начальная фаза у Вас не является вращением вокруг оси, так что расстояние от колена до оси несущественно.

Поясните, пожалуйста, свой взгляд на расклад усилий более подробно.

Маваши гери обязательно движется и в горизонте. Я против выноса колена в сторону и закручивания с выносом удара за ширину плеч. Это дает необоснованные потери энергии при минимуме тактических выгод.

Хорошо, давайте на конкретных примерах. Из высокой стойки и без подготовительных действий подъем колена в

сторону — движение не оптимальное, здесь я согласен. Фактически, это аналогично замаху рукой. В итоге по силе, может, и окупится, но медленно — «разбрасываешься» и т. д. А что насчет ситуации, когда мы движемся вперед, атакуем руками — прямые удары? Противник отступает, держит руки высоко, сосредоточил внимание на центральной линии, по которой идут удары. Открывается бок. С ударом рукой или финтом на скользящем или обычном шаге расширили стойку. Сзади стоящая нога имеет угол градусов так 45 к земле. Бьем маваши. Колено можно пронести вперед через низ, а можно и через сторону. Разница по времени минимальна, а по силе существенна. Ваше мнение?

Так какое маваши гери мощнее при попадании в бочину — почти футбольным хлестом под 45 или закладкой ноги под 90? Хотите ответ?

Он есть и основан на наших многолетних (без понтов) исследованиях. Чем вертикальнее удар, тем он мощнее с точки зрения биомеханики.

С уважением, А. Кочергин — человек-гироскоп

Можно и мне влезть в серьезный разговор? Если можно, то… И боковой (видимо, его Вы называете маваши), и прямой задней ногой (видимо, маегери) я бью прямо снизу, не подымая предварительно колен. Мне показалось, что главное — не поднять колено, а потом от него пробить. Главное — в силе удара. Это ускорение, которое даешь телу толчком задней ноги вначале удара и степенью «проваливания» корпуса (места сочленения бедер) в защиту противника при прямом, плюс ко всему еще закручивание корпуса при боковом! А щелчок от колена, по-моему, вообще не нужен. Красиво, конечно, но разрушительности нет от него, особенно при прямом задней ногой. Мне думается, надо бить прямо от земли—с проваливанием! И обязательно хоть с маленьким, но шагом вперед передней ногой, чтобы придать всему корпусу «момент движения». Удар идет вперед и чуть вверх. Стараюсь бить пяткой. В конечной фазе удара носок упорной ноги смотрит чуть наружу, то есть я разворачиваю бедра для большего выноса вперед. Пятка упорной ноги не поднимается от земли.

Предполагаю, что бью не особо правильно, потому имею вопросы к А. Н. Кочергину.

1. Действительно ли я неправильно ставлю удар с точки зрения кои?

2. Если это неправильно, насколько теряется эффективность ударов при продолжении в том же духе?

Любой удар субъективен, и слово «неправильно», глядя на удар Мацуи, у меня клещами не вырвать. Вы попадаете? Люди падают? Значит, Вы бьете правильно.

Ваш маваши очень смахивает на микадзуки. А как у вас бьют ура маваши? Вместо него — ура микадзуки?

Да неужели?! Уважаемый, если это микадзуки, то я Джузеппе Гарибальди, обгоревший испанский летчик, уже 28 лет не ведающий разницы между этими ударами. Взгляните хотя бы на положение опорной стопы и таза бьющей ноги. Вы еще мае киаги это обзовите!

Вы говорили, что чем вертикальнее удар, тем он мощнее с точки зрения биомеханики. Чем больше бью ногами, тем больше это понимаю даже без биомеханики. Вертикал — самый быстрый и самый сильный. У меня не было тренера по ногам, и я не знал, как бить. Стал пробовать сам, пришел к тому же. Значит, не все потеряно.

Не поверите, но я искал правильную траекторию, посадив рядом с мешком алкаша с вахты.

— Какой удар самый красивый?

— Дык я не разбираюсь!

— А и не надо! Просто смотри и скажи.

Так вот, самым красивым оказался самый гармоничный удар, самый быстрый и устойчивый.

С уважением, А. Кочергин — 25 лет без тренера

Приобрел номер «Додзе». На фотках японцы показывают, как надо бить мае гери. В момент удара корпус сильно отклоняется назад — где-то градусов на 45 к полу. Как-то все неустойчиво выглядит.

И это верно! Если таз не в ударе, то и масса не в нем. Хотя есть и короткие варианты. Вот только любой удар нужно сначала «рисовать» на абсолютной траектории, укоротить его всегда можно.

Андрей Николаевич, почему лоу так восхваляется?

Я думаю, популярность лоу кроется в его простоте и грубоватости. Этакий туповатый силовой подход к решению поединка.

Уширо — редкая штука. Специально задом к ворогу вставать, вворачиваясь в «вертушку», — бессмысленно, а как реакция на атаку сзади — идеально в обеих эма-нациях (и кеаге, и кекоми), но ведь последнее не часто…

Про уширо. Мы делаем скорее дви чаги — там скорости поворота такие, что сам пугаешься.

Насчет уширо. Сам видел еще в юности, как на дискотеке парень ввалил уширо человеку, который был сантиметров на 30 выше его и значительно крупнее. «Скорая» забрала прямо оттуда, два ребра в минусе. При этом парень не становился ни в какие стойки — просто зарядил, как только запахло жареным. Так что уширо, наверное, самый сильный удар, по-моему, хотя и рисковый. И еще насчет мае гери. В теории нога должна возвращаться назад, а на практике в спарринге проще продолжить движение вперед, с продавливанием. В экстриме у меня почему-то не получалось хлестко ударить и вернуть назад.

Когда я баловался у приятеля в зале WTF, мне не досталось лапы-хлопушки, и я взял обычную бохерскую. Дви чаги и... минус локоть. Такой скорости просто не ожидал, а увернуться от этого полена или уж тем более «напасть на спину» бьющего — это должна быть такая скорость!

Увы, с тайским мае не знаком. Какая должна быть траектория удара, чтоб был момент опускания? Или речь идет уже о работе стопой?

По уширо. Не спорю, что при высоких скоростях в лоха можно воткнуть что угодно, не опуская ноги, но сопоставлять нужно примерно равных противников. Разве нет?

Тайский вариант — разгиб высоко поднятого колена и посыл каше в цель. Это явно медленнее традиционного выноса снизу, но бережет пальцы, кстати, бьется и стопой. Наш выбор в пользу этого удара был сделан также и в связи с тем, что мы ставим «уличные удары» в том числе, а там — именно стопа и именно сбив противника с места...

Про убойность и далеко не киношную. Дви чаги очень просто понять — надо пойти в секцию WTF и посмотреть паренька с черным пояском, а лучше лапу ему подержать. На меня в первые разы это произвело очень сильное впечатление. Очень мощно, очень быстро, очень легко! Никаких эффектных выкрутасов. Поверьте — не вру!

Значит, мае бьем стопой, и цель надо не проткнуть, а толкнуть. Верно понимаю? Хотя я согласен, что воткнуть традиционный мае в зимнем ботинке или в кирзаче невозможно.

Поуширо. Если представится случай, почувствую. Из всего прочитанного здесь выходит, что в кои очень много техники заимствовано у тайцев, но все-таки это каратэ?

Из тайских заимствований у нас есть их аналог мае и защита от лоу. На сегодня нет и не может быть «чистых» стилей. Это скорее рекламный трюк с упоминанием древних корней и баксоплодоносящих стеблей.

В мае пальцы на себя оттягиваются, несмотря на продавливающее движение носком вперед, в маваши — тоже, но не в макивару, а в шею или ребра, в макивару можно подъемом. Поправьте, пожалуйста, если я не прав. Мае в низ живота — звездец позвоночнику, мае в гедан бараи — не завидую ноге. Тут главное — не ошибиться. Кстати, на входе врага мае под руку в низ живота с передней ноги не так уж сильно, скорее неожиданно.

В тае мае лупится именно сверху вниз и именно в мочевой пузырь.

Значит ли это, что удар Вы вкручиваете в цель также за счет постановки опорной ноги на носок, как это делают тайцы?

На носок ставить вовсе не обязательно, а технически вообще неверно. В мочевой пузырь удар ложится именно в силу удобности нисходящей траектории. А вот пробить мочевой — это почти железная победа! Ох и больно, ох и долго.

Но именно так бьют тайцы.

Они и еще кучу ошибок делают, так что — повторять за ними с преданным блеском в глазах?

Какую кучу ошибок делают тайцы? Хоть еще парочку опишите.

Попа сзади при лоу и ударах ногами в корпус Локоть бьется часто без вложения корпуса, удар ногой в голову не имеет тренинга проноса и потому крайне зависим от точности попадания, в противном случае нога вообще неуправляема при промахе. Удары руками стали именно ударами лишь последние пять-шесть лет, и то благодаря евро-таю, защита от ударов слишком сильно сведена к терпению и пассивной защите. Именно тайская стойка с опорой на заднюю ногу не подразумевает мобильности.

Слишком мало захватов бьющих ног и естественных в этом случае контратак, хотя удары более чем видны и предсказуемы.

Хватит?

Занимаюсь таем у лучшего тренера в Киеве и, наверное, в Украине. Попу мы сзади не оставляем, а очень даже вставляем таз в удар! Да, при ударе ногой опорная на носке в момент удара — не редкость. Происходит это потому, что идет мощный выброс ноги при ударе, и в этот момент происходит переход с полной ступни на носок. Тут просто не такая конструкция механизма удара. Как я понял, в кои есть жесткая основа — опорная нога, и выброс энергии — в месте удара бьющей ноги. Получается, что концентрация энергии одинакова на обоих направлениях — такая себе жесткая конструкция. В тае в момент удара вся энергия в бьющей ноге, незачем ее оставлять в опорной, сам удар как бы в мини-полете, и то не всегда опорная нога остается на земле и как бы перестает быть опорной.

Ребята, в идеале базовая техника не должна зависеть от Кочергина или еще более толкового тренера, она обязана зависеть от биомеханического анализа и выводов, полученных в итоге! А вот уже субъективная техника имеет тактические и индивидуальные допущения, но именно допущения, а не вольное обращение с наукой! В данном случае с биомеханикой!

Извините, не понял про вынос ноги через сторону в мае гери.

Напоминает вынос, как если бы вы решили обмануть противника, намекнув на маваши гери в погремуху.

Мужик есть один — Тэцухико Асаи называется, так он мае с 30 сантиметров в голову бьет. Поверьте, это у него очень быстро и очень сильно выходит — получается эдакий апперкот ногой.

А я знаю, как влепить мае с 30 сантиметров. У нас есть «мае гери им. Романа Васильевича» — резкая смена ног с выстрелом задней. Это можно делать хоть из объятий с поцелуями.

Пришел с тренировки, где были обруганы мои кривые ходули, которые начинают кошную маваши со сгибом в колене, но по правильной траектории. Ну не хочет она быть прямой — и все тут! Как начинаю делать прямой ногой, так скорости нет и боль появляется в бицепсе бедра. Проблем с растяжкой в вертикальных ударах нет, но при условии опять же чуть согнутой ноги. Надо тянуться. Вот думаю, что делать: или пытаться выпрямлять ногу через дискомфорт,

или бить ниже? Или же начать тянуться, а потом вернуться с новыми ногами и начать сначала?

Базовая отработка вполне приемлема на высотах колена и пояса, важно понять принцип удара и его алгоритм. Растяжка — это последнее, что Вам понадобится, мне по сию пору не нужна, и не разминаюсь даже.

С уважением, та еще табуретка

Да, правильно, это я чего-то глюкнул… В пояс-то нормально идет в спарингах, а выше, так это когда набивку делаем — зеркалим маваши и лоу, так маваши все в ребра просится. Понял — буду бить сильнее. Глядишь — и прямая начнет летать.

Витамин Е очень бодрит подвижность. Сильно бить неверно, бить нужно свободнее, а значит, легче, а значит, быстрее, а значит, мощнее. Аллее ферштанден?

Требования к удару: прямая спина, прямая опорная нога, пятку опорной ноги жестко в пол, отложенное разгибание колена. Все это выполняется на фоне отсутствия желания «ка-а-ак дать», чем достигается отсутствие напряжения антагонистов. Ничего не упущено?

Без эмоций. Три составные части марксизма. Постановка любого удара в хокутоки, впрочем, и для реальной драки, обязана состоять из трех частей.

1. Базовая техника, направленная на… Техника — это когда удобно, а когда удобно, тогда это максимально быстро. То есть техника — это свобода движения, рождающая скорость и ничего кроме нее. Нокаутирующий удар — не самый сильный удар, это удар, которого не видели. Принцип какуто каратэ, в котором все удары не выходят за ширину плеч, позволяет не разбрасывать векторов в окружающую среду, наращивая скорость через прямолинейность, и спрятать движения внутрь силуэта.
2. Право на удар, получаемое лишь тогда, когда вы можете бить туда, куда ошибочно направили удар, то есть в локти, в колени, в блоки, и вам за это уже ничего не будет.
3. Дистанция. Важна именно она, а не район прицеливания, как в стрельбе и в спортивных боях. В боксе желательно попасть в бороду, и бохеры, что греха таить, умеют делать это очень весело, но для попадания им порой нужно 12 раундов. Они есть у вас в реальном бою?! Их у вас нет! Впрочем, как нет их и в хокутоки. Все происходит быстро, так что при нанесении удара вас должно интересовать его направление — типа в ногу, в голову, да

хоть в спину! А качество удара должно компенсировать все его прицельные недостатки. Какая разница, в какую часть ноги прилетит кувалда?! Но как ни тренируй ноги по мешку, как ни красуйся маваши гери по лапам, а противник — очень подвижная хрень, ну никак на месте не стоит! Так вот, проработка одиночных ударов с поэтапной сменой направления относительно вашего фронта и дистанции — это результирующий этап постановки удара. Поставленный удар — это удар, сохраняющий свои боевые свойства вне критической зависимости от направления и разумной дальности нанесения. Что же касается именно маваши гедан (лоу), то его вообще следует бить с энергичным вхождением или даже с прыжком. Все верно, кроме последнего — про отложенный разгиб. Потому для лоу и в голову — да! А для восходящего удара в корпус все еще проще: кидаем колено в цель, голень свободно висит, как ей вздумается, и разгибается практически за счет инерции. Так что «придерживать и натягивать тетиву» уместно лишь в ударах по ногам и голове, то есть в горизонтальной плоскости.

«Пятку опорной ноги жестко в пол». В момент удара? То есть вращаемся на каше, а в момент удара приземляемся? Или как?

Нет, жесткая постановка ноги в начале инициации удара... Читай: «жесткое вшагивание». Хотя при проносе нога, конечно, переходит на каше. Ничто не должно сдерживать вращение.

«Ребятушки, кто до сих пор свято верит в то, что от настоящего лоу есть защита — идите в сад. Нету. Вот от такого лоу — нети не бывает...» Что, действительно нет защиты? Или все-таки есть? Должна же быть. Дайте людям надежду!

Для защиты от лоу вполне уместны разворот коленом навстречу удару и традиционный подъем. Другое дело, что если проспать настоящий лоу, обязательно наступит кердык. Либо Вам лоу не били, либо били не лоу.

Спасибо! Если не затруднит, разъясните про разворот коленом навстречу удару.

Летит лоу. Вы это дело увидали и не обложились. Поворачивайте носок стопы в сторону удара, бедро неминуемо поменяет угол на более пологий, и вы успеете его напрячь. Он ногой — бух, а вам хи-хи! Вот только этот лоу — откуда угодно, только не наш. Здесь я горд! Наш хлыст в этом случае к врачу не отправит, но улыбку сотрет точно.

Как отрабатывать лоу и маваши одному? Лапу держать некому, а ноги еще не набиты, чтобы колотить по твердому (по воздуху тоже работать буду). Думаю повесить пластиковую двухлитровую бутылку, налить чуть водички (потом подливать) и стучать. Может, получится повесить ее на резинку сверху и снизу, как боксерскую малую грушу. Пойдет или нет? Может, что-то другое посоветуете?

Я по воздуху перед зеркалом годами махал, пока не понял, как все это просто!

Блок голенью ставлю только против лоу со средней дистанции. Имею печальный опыт и отбитые голени именно вследствие попыток блокирования круговых лоу с проносом, которые выполнялись с дальней дистанции. Сейчас стараюсь уходить. Если не получается, то такие удары лучше принимать на бедро, подседая. Это намного менее болезненный и травматичный способ. Уходить ведь получается от одного из трех-четырех ударов.

Спросите любого тхэквондиста с даном, какие блоки нужно ставить от ног. Он очень удивится столь авантюрной мысли. Для защиты от мощного лоу, конечно, лучше сократить дистанцию! Подседанием и разворотом бедра спастись можно, но лишь тогда, когда в арсенале бьющего «один» маваши гедан без мобильного изменения угла нанесения. Поэтому, увидев первый подсед, стоит сразу опустить лоу чуть сверху — и кердык! Но самый опасный маваши гедан — это восходящий удар в бедро, наносимый по пугливо заведенному внутрь колену. Не верю, что после этого удара ноги не отлетят, как у обветшалого Буратино.

Один раз заблокировал голенью проносной лоу. Противник был на 10 кг легче, а синяк я схлопотал от колена до стопы. Ходил и показывал всем.

Ладно — синяк при блокировании. Я в начале тайского тренинга засадил человеку в колено и... надорвал верх ахилла. Так по сию пору и не понял связи.

С уважением, А. Кочергин —
даешь право на ошибочный удар
— хоть в стену! Набиваем ноги!

На гедан, конечно, специально не буду подседать, блокируя. Скорее всего или стопу подставлю, или вообще ногу уберу. А если получится шагнуть вперед по диагонали в сторону опорной, то вообще здорово.

Могу подтвердить, что жесткий блок от удара ноги с проносом ставят очень мужественные люди. Это намек? Это намек!

Насколько я понял, Ваш лоу прилетает в ногу или бедро сверху по диагонали. Если это так, то разворот колена навстречу ему — это просто подарок, так как он ставит бедро практически перпендикулярно направлению удара. Тут не только улыбка с рожицы сползет! Или я ошибаюсь?

Про разворот бедра навстречу лоу. В нашем контексте мы бьем его практически под тремя углами: именно почти под 45 сверху, традиционно горизонтальная плоскость, 45 восходящий снизу — причем что по внутренней, что по внешней стороне.

Это означает, что, имея опыт, Вы вполне можете отличить, откуда именно летит удар. Если он горизонтален, подворачиваете стопу-бедро навстречу лоу, чем значительно его смягчаете. Но, сделав так и повторив данное движение стереотипно, Вы тут же получите именно сверху. На каждую хитрую попу есть член с винтом.

Верно ли то, что колено в начале любого удара ногой в кои поднимается строго вперед, а дальше, чтобы превратить мае в маваши, идет поворот вокруг оси бедра?

Все верно. Колено — вполне в традиции кихон каратэ — направляется ровно в цель, но проворота бедра вокруг оси нет. Это позволяет избежать ничем не мотивированных, на наш взгляд, потерь скорости. Зачем эта «закладка» в конце удара, я так и не понял за все 25 лет тренинга и удрал за ненадобностью, получив свободу и скорость. Мы выставляем стопу на 45 градусов и подаем таз на натянутой прямой ноге вперед, спина прогнутая. Все это позволяет получить жесткую конструкцию опору и доворот (в процессе) на эти 45 вокруг вертикальной оси вращения корпуса.

Может, я чего-то не понимаю, но зачем поднимать левую ногу перед ударом правой ногой?

Это проработка контратаки при вражеском лоу, плюс дополнительный и нехилый импульс в ударе.

Уважаемый А. К., уточните, пожалуйста, два момента. При вшагивании передняя опорная нога ставится на пол с доворотом или прямо на центр цели? Какой приблизительно угол разгиба в колене бьющей ноги в момент контакта — достаточно значительный или нога почти прямая?

1. Передняя нога ставится всегда прямо напротив цели, а вот стопа — примерно на 45 градусов от вектора движения, дабы дать корпусу доворот, необходимый для дугообразной траектории удара с проносом.

2. Нога приходит на цель всегда с недоразгибом, поэтому — пронос! Основная ошибка всех с растяжкой — бьют практически прямой ногой.

Меня учили никогда не бить лоу с проносом, так как идет разворот спиной к противнику, что опасно. При полном провороте противник на долю секунды выходит из поля зрения, и при контратаке можно просто не успеть сфокусировать взгляд.

Еще ни разу никто не воспользовался разворотом реально бьющего человека, потому что скорость полного разворота раза в два выше скорости сокращения дистанции. Если вы отбежали, и нога противника просвистела мимо, а не завязла в вашем бедре, то вам явно не до сближений — вам бы назад вернуться, в дальнюю дистанцию, потому вы уже дальше, чем нога достает. И все!

С уважением, А. Кочергин —
уверенный в том, что когда человек реально бьет,
реально защищается уже явно не он

После удара на пролом по воздуху набранная скорость должна расходоваться на подтягивание конечности обратно, а не на разворот, если, конечно, не собираешься бить вертушку.

Что за авторитарное заявление? Мы бьем с проносом всегда, очень резво возвращаемся в исходное и вертушек не бьем, потому что не обучены!

Зачем же останавливаться в цели? Достаточно пробивать на 10-50 сантиметров дальше ее. А чтобы не крутануться спиной — встречное по отношению к бьющей ноге движение плечевым поясом и руками. Оно же и силушки добавляет: в удар вкладывается работа мышц живота, сокращаемых по диагонали от бедра к противоположному плечу. Но эта техника, насколько я понял, не принята в кои-варианте маваши.

Ребята! Ну как движение навстречу бьющей ноге может добавить хоть что-нибудь, кроме стабилизации тела в пространстве?!

Андрей, может, Вы посоветуете другие подводящие упражнения, кроме затяжных серий?

Для ног?

1. Станок (вполне выполнимо у шведской стенки) и удары на вставании из исходного положения «опорная нога развернута на 45, спина прямая, колено максимально согнуто». Встаем — бьем, возврат — садимся.
2. Цирковая лошадка. Идем на зеркало и бьем каждый удар как высокий шаг, высота — не более «до пояса». Стопа опорной ноги на 45 и спина прямая, таз в ударе вперед, а не отклячен назад!
3. Удары с позиции на колене. Крайне важное упражнение, которое неправильно не ударить более пяти раз, а бить нужно не менее пяти минут. Опорная стопа на 45, бьющая нога на колено, бьем прямолинейно на вставании в уровень головы, возвращаясь на колено. У вас неминуемо получится техника какуто каратэ.
4. Толкаем мешок, делаем вялый удар по нему при проносе колена через центр мешка Толкаем прилетающий мешок, вставляя в него таз и дорабатывая ногой.
5. Идете по лесу, находите цветок с крупным бутоном, легко и свободно пинаете по нему с проносом, чтобы бутон улетел на Луну.
6. Резина. Если еще что вспомню, отрапортую.

Ой, а можно поподробней про п.4., а то чего-то не могу себе это представить. Прошу прощения за отсутствие фантазии.

Инь-удар, который скорее толкает мешок разгибом, чем бьет. Отлично позиционирует таз и спину — с отклячeнной попой не потолкаешь.

Андрей Николаевич, я правильно разумею относительно пункта 4: о режиме выполнения?

1. ***Бить, пока нога поднимается?***
2. ***Бить на количество—50, 100, 200 раз?***
3. ***Бить навремя (по раундам)? Критерий верного исполнения — чем больше амплитуда, тем лучше?***

Я бил 15-минутными сетами без перерыва Лишь одно уточнение: удар отличается от неудара именно ударом. Удар должен быть — пускай и на этом невысоком темпе.

Усмотрел недавно старые записи по микс-файту. Наблюдал за техникой исполнения лоу у Б. Руттена и одного бразильца в тяжелом весе — по-моему, Рицо. Руттен бил

крашеного кингконгообразного негра с фамилией на «манн». Удивило то, что негр держал эти выстрелы. Бразилец завалил Эббота. Возник вопрос к уважаемым бойцам и лично к Андрею Николаевичу. Каково самое «естественное» продолжение атаки, начатой с лоу? Эбботупал после правого прямого рукой, нанесенного вслед за лоу, а негр вообще выдержал два удара Руттена (левый попал практически в печень) — причем, по-моему, спокойно, да еще и прыгнул в партер. Вопрос применительно к технике лоу с проносом и небольшим разворотом опорной ноги относительно оси. На мой взгляд, такая техника немного тормозит «вход» в силу отклонения спины назад.

Руттен мне очень симпатичен — один из самых технически подкованных бойцов с прекрасной функциональной подготовкой. Что же касается продолжения атаки после лоу, то здесь есть два варианта.

1. Лоу попал, вы влетаете в противника, скажем, с правой ногой. Если цель найдена, то будет реверс ноги. В этот момент обязательно бейте прямой левой рукой, но лишь при условии, что вы не отскакиваете назад с забранной ногой, а смело продолжаете лететь в критическую.

2. Лоу не попал, и вы бодро проворачиваетесь вокруг оси. Это каким надо быть фантазером, чтобы начинать атаку с одиночного лоу?! Загрузите чердак руками и ломайте подвал! Иначе жильцы сбегут.

Спасибо за ответ. Что и поразило! Бразилец, пробив лоу Эбботу, выдержал паузу и правым срубил его, то есть атака была начата и закончена именно в виде одиночного лоу, на мой взгляд. А в поединке Руттена именно левый и напрашивался после лоу, но опять же, по моему мнению, атака Руттена состояла из одиночного лоу, что в общем-то и позволило негру прыгнуть в партер. Отсюда и был вопрос.

Эббот страшен в средней дистанции, но он крайне слаб в передвижении. Его поймали именно на статичности, что редкость. Можно, конечно, бить и одиночный лоу, когда противник уже обвис и испустил сок.

После того как нанесен удар по мешку, начинается фаза возврата ноги. Вопрос в следующем: как ставить ногу? Назад, в исходную стойку? Чуть за мешком? Или пусть падает сама, куда хочет?

Падает сама туда, куда «шагала».

Андрей Николаевич, но как же отдача от груши? У меня нога отлетает. Ведь было условие, что она расслаблена, и удар на пронос не позволяет делать четкое вхождение-приземление. Как отработать сам возврат в стойку? Иначе получается коряво и не эффективно. Затраты на прием исходного положения слишком велики по сравнению с классическим возвратом бьющей задней ноги назад или ударом с простой постановкой перед собой. Единственный минус у этих ударов по сравнению с предложенным Вами — недостаточная поражающая способность, зато есть огромная возможность маневра. Возможно, у Вас есть описание маваши от начала нанесения удара до возврата ноги в стойку?

А разве отдача не есть свободное падение ноги? Вот она и падает туда, куда шагала, с учетом воздействия внешних сил, главное — не включать «негативную стабилизацию в пространстве», потому что это 100%-ный тормоз для ноги! Если я мажу, то вращение корпуса проворачивает меня вокруг оси на 360. Если попал, отдача сама ставит ногу куда надо! А вот маневр в ударе ногой — непозволительная роскошь, которая снижает пролом в угоду тычкам и прямолинейное наступление размазывает на несущественные круги и пируэты, если огрубить все это до абстракции.

С уважением, А. Кочергин —
искатель мощности через скорость
и скорости через свободу движения

Значит, я бью верно, но возникает вопрос. Я успел за свои 20 лет поучаствовать в массе различных разборок и, естественно, побиться в толпе. Ни разу (наверное, повезло) не применял маваши, но думаю, что вращение — это негатив. Один знакомый, которого можно назвать мастером очень высокого уровня, показывает сильные удары ногами, но не вращается. Его колено смотрит вниз, и в целом траектория удара получается сверху вниз. Верно ли, если удар начинается с подъема колена до принятия им нужной высоты, потом следует вывод голени на цель, «раскрутка» таза, его вложение, далее нога летит сама и либо попадает в цель, либо промахивается, и получается проворот. Кстати, как Вы боретесь с нагрузкой на колено опорной ноги во время проноса?

Я не очень корректно выразился про вращение. Дело в том, что есть два типа удара: с вращением корпусом и восходящий. Один из вариантов лоу и удар в голову делаются с вращением, но есть восходящие лоу и удары в корпус. Они всегда делаются с прогнутой спиной и на прямолинейном движении в цель. Там

вращение — это негатив. Так Вы о каком именно ударе? Что касается выноса колена, то это константа любого удара ногой. Причем нога должна свободно висеть от колена — это дает легкость и свободу движения. Разгиб голени начинается только в преддверии акцента, то есть зачастую в цель нога приходит с очень большим сгибом. Разгиб будет уже внутри цели. Это и есть изюм от кои! Никаких отбитых голеней, а удар — как бревном.

Андрей Николаевич, нога все время расслаблена или при вхождении в цель напрягается вместе со всем телом?

Нога напрягается в момент акцента в вершине своей траектории, корпус же с прогнутой спиной заряжен еще при выносе таза в цель на прямой ноге. Если вы попали в цель, то акцента как бы нет, но отрабатывать следует именно «промах». Попадание прощает все огрехи, промах наказывает за грубую технику.

Вроде любой удар будет намного сильнее, если представлять конечную цель дальше, чем она есть на самом деле, то есть бить надо будто насквозь. В чем тут изюм?

В чем изюм? Прямая опорная нога и вставленный в удар таз. Ни Ояма, ни Мацуи так не бьют и не били. Я не претендую на исключительность, но никогда так системно никто не преподавал.

Скажу более. В Мексике я показал наши проносы из произвольной стойки дядьке с шестым даном по WTF, чемпиону Америки по тхэквондо и многократному чемпиону Мексики, так он спросил: «А кто в Японии так бьет?» С ответом я затруднился, но удар по макиваре отвечает на все вопросы сразу — без пальцев и тугоплавких объяснений.

С уважением, А. Кочергин —
никогда не утверждавший,
что иные техники хуже наших!

«…Окручиванием в цель таза с прогнутой спиной, ни в коем случае не отставляйте его назад!» Андрей Николаевич, это требование техники или какие-то медицинские аспекты? Насторожило: «ни в коем случае». Совершенно согласен с тем, что удар с проносом сильнее, но он должен быть единственным. Маваши же без вкручивания позволяет дальнейшую работу руками «без отрыва от производства».

Дело в том, что удар ногами в кои имеет право на существование лишь в результате более чем результативных действий руками, то есть это должна быть жирная точка в конце связки. Так что он должен выполняться именно с проносом и

именно наповал. Кстати, прямолинейное положение корпуса с прогнутой спиной не позволяет валиться в сторону удара с проносом, и проблем с дальнейшими телодвижениями нет, потому что вертикальная ось стабильна. Маваши гери (гедан, чудан) «по кои» разумно бить либо по хлопушке, либо по подушкам — бохерскую лапу оторвет вместе с рукой! Это не дешевое повидло для легковерных лохов.

Маваши, как и любой другой удар, бьется с прямой спиной, насколько позволяет тонус в животе, то есть живот должен быть всегда собран. При прогибе у вас теряется тонус, вследствие этого удар ослабнет, а вы сами будете болтаться, как сосиска. А чтобы таз не оставался сзади, надо разворачивать опорную ногу, чтобы освободить мышцы таза и подать его вперед. Корпус при этом должен быть слегка отклонен назад, а не в сторону, опорная нога слегка согнута, чтобы не было лишнего напряжения в мышцах таза. Колено выбрасывается не в конце удара, а естественным образом, как рукоять плетки выбрасывает веревку.

Ценю Вашу убежденность, но сколько еще типов маваши гери Вы умеете бить, кроме описанного Вами?

Я смогу очень бодро не просто показать, а влупить и доли чаги, и тайский вариант, название которого мне даже не выговорить, и так называемый бразильский, и традиционные варианты в количестве не менее трех. Ну и наш, который — «сосиска». Кстати, эта самая «сосиска» весьма радует любознательных авторитетов по маваши гери.

Я понял, в чем сила маваши гери А. Кочергина. Он просто вшагивает в противника и в самом конце разгибает ногу. Так же бьют в русских направлениях БИ.

Мы именно «вшагиваем», «вкручиваемся» в противника, разгибая ногу уже в корпусе. Это дает соединение потенциальной энергии запущенной массы и кинетической энергии «взорванной ноги».

Вот только бьем мы не каше, а именно голенью, а если в голову, то подъемом. Эта прелесть реально пробивает блоки и подставки при ударах в корпус и «отрывает» бохерскую лапу при ударах подъемом.

УДАРЫ РУКАМИ

Извините за глупый вопрос, пожалуйста. Не мог бы кто подсказать, как лучше поставить прямой удар рукой? Задачи: бить сильно, бить резко, бить метко. Возможности: два раза в неделю по часу в зале (мешки тяжелые, легкие, груши, пневматика и т. д.) и минут по пятнадцать-двадцать в день утром или вечером.

1. Отработка перед зеркалом.
2. Идеомоторика и работа уже без картинки.
3. Локоть всегда «втирается» в корпус, рука никогда не выходит за ширину плеч.
4. Работа со статическим акцентом, удар с остановкой и напряжением.
5. Работа без остановки на скорость и взрыв.
6. Лапы.
7. Мешок.
8. В парах. Утяжелители и резина — по вкусу.

Почему ударить сильно проще, чем ударить правильно, то есть быстро и жестко? Хотелось бы поделиться субъективными ощущениями и послушать мнение форумчан.

На мой взгляд, причина исключительно в психологии реальной ситуации. Сильный удар выполняется, что называется, от души. В результате такого удара реализуются выход негативных эмоций и желание получить моральное удовлетворение от «наказания виновных». С другой стороны, жесткий и резкий «точечный» удар требует крайней собранности и подавления горячих эмоций, что в реальной ситуации реализуется с трудом. Правильный удар — «напряжный» в психологическом плане, и потому выполнить его гораздо сложнее. Что думаете по этому поводу?

В результативном ударе чаще всего нет эмоциональной мотивации, он есть скорее сухая реакция на раздражитель. Согласитесь, та скорость, с которой вы отдергиваете руку от кипящего чайника, крайне проблематична в процессе ее искусственного вызывания. Здесь работают только те мышцы, которые дергают, а те, которые подтверждают ваше усилие, в подавляющем большинстве антагонисты, находятся в естественном покое.

В чем заключается программа по постановке удара? Да в том, чтобы утомить ваше желание ударить, а вместе с ним утомить бездарно напряженные группы-антагонисты и превратить удар в окончание алгоритма идентификации цели — не более того. Увидел гадскую рожу в амбразуре и, совершенно не изменив частоту пульса, стрельнул туда из 152-миллиметровой гаубицы.

Удачная шутка.

Человек всегда ожидает кинестетических подтверждений своей деятельности. Побрился — погладь рожу, содрал зубами стринги — хвать за ягодицу, решил дать в репу — напрягись до мокрых полужопиц. Во-первых, выглядеть будешь крупнее, во-вторых, удар будет сильный. Вот не бил еще, а уже так устал! Если мне уже так тяжко, каково ему, бедняжке, будет, ежели оно в голову долетит к вечеру. Дело было утром... Это из кладезя народной мудрости.

Вот не надо этого ничего. Нет, с трусами и бритьем еще куда ни шло, но напрягать свое мускулистое тельце перед и, что особенно ужасно, во время удара — все равно, что вязать себя по ручонкам-ножонкам собственными мышцами. Оно вам не полезно! Полное расслабление во время боя может вызвать богатырский храп, что деморализует противника.

Насчет отключения мышц-антагонистов... Нельзя ли поподробней — что имеется в виду? Если их отключить, удар будет сильнее, конечно, но за счет полного распрямления руки в конечной фазе локоть быстро выйдет из строя. Это очень неприятная травма — на себе испытал. Можно, конечно, делать разные удары в зависимости от того, бьешь ты по воздуху или по тяжелой груше, но в реальном бою лично моя скорость восприятия не позволяет надежно прогнозировать — попаду я сейчас или нет. Потому и прошу уточнить, о чем речь.

Травмирование локтя — вполне обычная травма в начале Пути. Ничего страшного — все рассосется, все через это проходят... Впрочем, как и мажут все. Вот тут-то и лежит этот клад.

Настоящий удар красив не в попадании, а именно в промахе. Поясню.

Если техника верна и отточена, то удар красив на всей траектории проноса, а не представляет собой ломки любителя галоперидола, понюхавшего хлорки вместо «Тайда».

Про Путь, красоту и «Тайд» вы хорошо прогрузили, но это литература, а я вполне конкретно спрашивал. Понятие красоты субъективно, а вот понятие травмы объективно до боли. Так в чем фишка-то? Ближе к концу Пути локоть поменяет свою анатомию? Не могли бы Вы объяснить подробно, как и рыбку съесть, и на елку влезть, то есть бить без антагонистов, не травмируя локоть?

Вы можете написать, как завязывать галстук? Мне очень надо

— я вечером заграницу улетаю. Как «нет»?!

Вот так и я могу лишь повторить, что травмы будут, но незначительные — постепенно все проходит, у меня прошло. А давать «на пальцах» технические и требующие показа советы не готов, даже если я обязан, судя по тону вопроса, это для Вас сделать.

Простите меня, люди, — не все могу рассказать, но уж точно все, о чем говорю, могу показать. Очевидцев — полный форум, может, у них спросим: как я — и на елку, и на рыбалку? Короче, заочное обучение правильной технике для меня вещь неподъемная.

С уважением, совершенно спокойный А. Кочергин

Ваше отношение к прямому в голову?

Знаете, почему мне нравится Майк Тайсон? Потому что он чемпион мира и общепризнанный великий боксер? Вовсе нет!

Потому что у него скрупулезно проработанная «механическая база» техники. Обратите внимание хотя бы на защиту — в подавляющем большинстве случаев прижатые к груди руки и наклоны на прямой спине с оседанием на «бодибилдеровских» ногах. Это положение рук позволяет собрать всю массу к центру движения, избегая негативных плеч, замедляющих перемещения, к тому же удар из «оси вращения» — самая жесткая конструкция, напрямую связанная с опорой и центром вращения. Не Тайсон, а картинка для учебника по биомеханике.

И вот этот хрестоматийный боксер демонстрирует прямой в голову. Не кросс через руку противника, а именно прямой от груди. Ужас! Просто ужас!!! Локоть в стороне, кисть болтается, масса не вложена, акцента нет в принципе. Как же так? Такие гениальные боковые, апперкоты «с ног», а кроссы какие жесткие, и вдруг такой компот в самом «простом» ударе — почему? Да по той причине, что рука в перчатке крайне затруднительно проходит через оборону противника — застревает и вязнет.

Вот подавляющее большинство боксерни и использует эти прямые не иначе как раздражающий фактор, отдавая предпочтение хлестким ударам вращения, обходящим оборону и значительным по вложенной массе.

А вот противоположный пример. Костя Цзю, на мой взгляд, — один из совершеннейших боксеров современности. Его жестко поставленный левый прямой в голову выколотил мозги даже самому Чайвесу, уж на что у того каска вместо головы — даже рассечений не бывает.

Прямой удар в голову — первое занятие в любой стилевой школе. Фунакоси Гитин говаривал, что прямой удар — это то, что

можно тренировать всю жизнь и каждый день открывать нечто новое. Настоятельно рекомендовал бы тренинг прямого с отягощениями и статический тренинг. Опять-таки в биомеханическом плане прямой в голову — самый жесткий системный удар и, кстати, самый сильный. Ни один удар рукой не имеет таких динамических показателей. У тренированного спортсмена весом более 75 кг он, как правило, превосходит 500 кг. Только представьте, что на вашу голову нежно положили такой груз — впечатляет? Для постановки прямого удара есть ряд требований и подводящих упражнений. Если уважаемые коллеги проявят интерес, готов поделиться. Уверен, что и у многих из вас есть свои наработки в этой области уничтожения себе подобных.

Прямой удар — первое оружие в арсенале винг чун. Уважаемый Андрей, ты как-то упоминал, что часть арсенала твоего стиля создана под влиянием винг чун. Интересно было бы узнать, откуда взята техника прямого удара.

У меня два типа прямого удара: традиционный японский прямолинейный дзуки (удар копья) и старо-японский, точнее и скорее, китайский татэ кен — прямолинейно восходящий с вертикальным кулаком. Я его приберег для муай тай. Так славно между рук влетает! Бохеры не нарадуются, не поймут никак — что прилетело, откуда? А главное, этот удар не требует значительных перемещений корпусом и достаточно жесток ввиду серьезного акцента в конце восходящей от груди траектории. Так что китайские (не только винг чун) корни — налицо.

Уважаемый Андрей, в варианте татз кен ты делаешь «плывущее» движение запястьем. Это то самое движение, когда три нижних костяшки кулака делают рывок вперед-вверх за долю момента до контакта? И еще вопрос: в твоем варианте сила в удар вкладывается бедрами или подшагом (то есть смещением веса)?

В татэ кен, в отличие от китайского варианта, кисть не такая подвижная, рывок за счет вертикально распределяющегося локтя. Сжимание кулака, конечно, есть, но удар приходится либо равномерно на кулак, либо все же на сей кен, но в вертикальном положении. То есть более прямолинейно проникающая манера. Я так помню, в винг чун удары, в идеале, выходят из середины груди? В вариации старого дзю дзюцу нет такой привязки к месту положения руки. Удар в нашем случае наносится со строгой фронтальной стабильностью, обеспечивающей внезапность, даже импульс от опоры не используем (бедра). Само собой, приходится вшагивать в среднюю дистанцию.

Попробуй — достаточно простенько, но, я думаю, тебе понравится, особенно ужесточенное положение кулака.

Объясните, пожалуйста, преимущества удара вертикальным кулаком перед горизонтальным. Мне кажется, при вертикальном кулаке лучше закрыт корпус, при горизонтальном — голова плечом. Вертикальным я бью только короткие в корпус, а в голову — горизонтальным. Я не прав? Скажите о методах постановки прямого удара.

Изменения в положении кулака носят скорее тактический, нежели технический характер, то есть нельзя сказать, что вертикальный кулак сильнее горизонтального, если речь, конечно, не о боковом в голову. Вертикальным кулаком удобнее добраться до головы через достаточно плотно прижатые руки — залетает в любую щель. А что касается техники, то татэ кен проще. Только не ругайте меня сразу — дослушайте. Дело в том, что удар дзуки имеет гироскопный способ стабилизации в пространстве, он вращается вокруг оси направления, причем если эта ось имеет изгибы, то, как и «круглая» спина, она, вне всяких сомнений, повлияет на мощность результирующего вектора удара. Самое неприятное в том, что она «размажет» кулак в месте акцента. В тамэси вари неправильная техника вкручивания в цель кулака обычно заканчивается кусками кожи на доске и тремя-четырьмя месяцами реабилитации.

Прямолинейный дзуки — один из совершеннейших ударов, причем он не имеет аналогового движения, то есть вы ничего так не делаете в повседневной жизни. В этой связи очень трудно добиться от занимающегося чисто «гироскопной» техники выполнения. Я применяю татэ кен и как некий компромисс в особо тяжелых случаях недопонимания у занимающегося. У восходящего удара тоже есть система стабилизации в пространстве. Главный вектор — это движение вперед, а движение вверх (в голову) позволяет избежать отклонений локтя влево-вправо. Оно наносит вред мощности самого движения за счет неумолимого разложения сил, но гораздо меньший вред, по сравнению с боковыми вихляниями. Еще раз оговорюсь: я и мои спортсмены бьем оба удара в зависимости от обстановки.

По тренингу.

Про эспандер лыжника (резина) и утяжеления говорить не буду, потому что вы и без меня все знаете.

Статика. Встаньте на один кулак и придайте ему обычное положение, как в конце вашего удара, теперь поверните плечи на тот угол, какой устроит вашу технику. Стоять до падения! Это очень укрепляет кисть, руку в комплексе со спиной.

Партнер вытягивает руку в «ударе» и остается в этом положении, второй начинает сдвигать ее рукой влево-вправо и по кругу — каждую руку минуты по две.

Удар из покоя: встать в стойку и замереть, максимально расслабившись. Взрыв без предварительных телодвижений (самостоятельно в воздух), руки в положении «боевая стойка».

Засуньте за шиворот палку, чтобы она торчала над головой и была за поясом. Бейте двойки.

Если удар прилично качается влево-вправо, техника хромает, берете чулок, в него кладете теннисный мяч, завязываете узлом, вешаете на крюк. Надо колоть его прямыми, ловить в полете.

Партнер не слишком плотно держит ваши предплечья в районе кисти, вы взрывом с ног стараетесь его сдвинуть — попеременно левая-правая.

Берете крепкую веревку, перекидываете через ступеньку шведской стенки и зажимаете в кулаках. Одна рука резко бьет. Вторая тянет на реверс. Сопротивление удару вызывается только трением. Самая непростительная ошибка — равномерное протягивание веревки. Только взрыв, не забывая перед этим значительно натянуть «снаряд». Да, есть два варианта выполнения: лицом к стенке и спиной к стенке. Выполнять оба.

Вопрос по поводу вертикального или горизонтального контакта кулака с подбородком при ударе прямым в голову.

Есть ли, кроме более удобного вхождения между руками противника, еще то преимущество, что при горизонтальном кулаке при ударе в подбородок меньше вероятность сломать или просто травмировать фаланги пальцев, если у кое-кого может оказаться слишком крепкий подбородок, а у кое-кого кости послабее. При вертикальном положении кулака нагрузка ляжет «правильнее»? Так ли это?

О пальцах приходится вспоминать тогда, когда после хорошего удара через 10 минут после боя вдруг понимаешь, что рука превратилась в титьку и бодро наливается синим соком. Пальцы, как бы они ни укреплялись и не набивались, очень часто страдают от мощного попадания в голову.

Ну и еще раз о прямом. При татэ кен положение локтя вниз позволяет максимально выпрямить руку, делая ее жесткой палкой, при сей кен рука недовыпрям-ляется, удерживаясь мышцами. Вывод: это удержание локтя неминуемо крадет энергию удара. Хотя я бью и так и эдак — как будет ловчее в конкретной ситуации.

Андрей Николаевич, а можно по подробнее вот об этом упражнении. «Партнер не слишком плотно держит ваши предплечья в районе кисти, вы взрывом с ног стараетесь его сдвинуть — попеременно левая-правая»?

1. Рука распрямляется в удар?

2. Если так, надо стремиться только сдвинуть партнера или достать, скажем, в грудину?

3. Не вполне понял про удержание предплечья. По кисти партнера оно не скользнет?

1. Распрямляется, как в реальном ударе.

2. Именно в грудину, но партнер не должен довлеть над траекторией.

3. Удерживать следует за запястье снаружи.

Ну и бонус! Как определить траекторию для отработки ударов перед зеркалом? Соедините обе выпрямленные руки в районе кулаков и направьте их в отраженный центр груди. А теперь уберите левую руку. Ага... А теперь обе вместе, и уберите правую... Вот сюда эти рученьки и должны приходить.

Как Вы боретесь с динамическим ударом в локте? Ведь если плечо, локоть и предплечье движутся в одной (в данном случае вертикальной) плоскости и удар не попал в цель, то будет переразгиб руки, который может привести к травме локтевого сустава. Если недоразгибать руку (есть такая рекомендация, мол, в локтевой ямке должно лежать яйцо), то сила удара буквально пожирается мышцами-антагонистами, при неточном расчете дистанции эффективность разгибателя резко снижается.

Никак не борюсь.

Если речь о татэ кен, то удар просто «не имеет конца». Выпрямляющаяся рука уже прямой продолжает движение вверх, это дает реальный пронос. Самое главное — при управляемом поднятии руки мы избавляемся от боковых составляющих движения — очень негативных. Лучше, конечно, показать.

С уважением, *А.* Кочергин — дядя с больным локтем

Отрабатываю прямой в стойке. Когда руки вылетают, локти при резком распрямлении болят и похрустывают. Я что-то не так делаю или это нормально и нужно привыкнуть?

Я совершенно отчетливо помню, что около года болели локти и тазобедренные суставы, пока все «притопталось». Скажу более. Когда после вызванных травмами перерывов начинаю лупить именно прямые, то недельку локоть очень странно звучит и болит. Надеюсь, мне не будут советовать найти тренера

(приосанился и поправил нависающее пузо...)

С уважением, технический директор IUKKK

Спасибо, буду дальше думать своей головой.

Не думай ею — от нее локти не проходят. Массаж и физиотерапия. Вот и вся недолга!

При проведении удара возникает ощущение, что с руки что-то слетело. Это и был сброс энергии. Если при выполнении удара локти «стучат» и похрустывают, то это значит, что энергия не прошла через руку на сброс, а «застряв по дороге», разрушает Ваш локтевой сустав. Может, на словах и мутно, но в зале эту проблему решаю с обучаемыми через день за счет правки траектории движения руки. По воздуху удар надо ставить однозначно, так как без достаточной наработки снаряды (груши и лапы) его ломают на раз в силу естественного желания любого человека посильнее стукнуть.

При ударе рука в момент акцента испытывает нешуточные нагрузки и в суставах, и в связках — эти микронадрывы и есть, то о чем Вы говорите. Перестаньте резко бить, и Вы перестанете резко акцентировать удар, движения приобретут плавность и степенность. Ударить никого уже не ударишь, но и локти не болят, медитация буквально на ходу. Жаль, сопли некогда вытереть — так и блестят на солнце, привлекая докучливых ворон. Удар — это удар, всплеск энергии настолько силен, что локоть будет трещать и при правильном недоразгибе при сей кен, и при полном разгибе в случае татэ кен (вертикальном кулаке).

Мне кажется, если не разгибать руку, человек будет непроизвольно уменьшать силу удара.

При обычном положении кулака рука именно недоразгибается, но в пределах разумной достаточности. При полном разгибе удар уходит в сторону, а локоть летит на...

После длительного перерыва я на старости лет занялся боксом, и возникла неприятная проблема. Не могу среагировать ни уклоном, ни нырком на простой прямой на средней и ближней дистанциях — попросту не вижу самого удара. С боковым такой проблемы нет — реагирую на первичный импульс плеча, нормально успеваю нырнуть. Как вы думаете, в чем проблема?

Очень может быть, что ситуацию искажает вид перчатки. Она, как ни странно, в силу своих размеров скрадывает первичные

движения руки. Привыкнете — ничего страшного. Джебы и стопинги — не удары на поражение, следовательно, скорость в них настолько важна тактически, что порой о вложении хоть какой-то массы речь вообще не идет. Так что Вы еще просто не привыкли к новым скоростям, что не страшно, потому что то, что не роняет, то и не удар. Мнение мое — и не обязательно правильное.

Пример хотите? Он есть у меня. Взгляните на скорости и маневры любителей в синих маечках и шапочках того же цвета, а потом умилитесь вялости профи с голыми торсами и отбитыми головами. Первый визуальный вывод: любительский бокс на порядок техничнее и прогрессивнее профессионального. Но при одном уточнении: «в любителях» зарабатываются очки, а профи ждет нокаута. Именно тактическая установка рисует и технический арсенал, и способы его реализации, ну вот «очень быстрые прямые», например.

В боксерских перчатках защищаться очень просто. Со временем я в них научился делать блоки предплечьем и ребром ладони, то есть ребром перчатки! Так что они не мешают, когда привыкнешь.

Ни в коем случае не «переделывайте» защиту. Все эти прижатые к мордасам варежки — 100%-ная ущербность, вызванная простыми решениями на уровне «а чего там думать — трясти надо». Я после месяца люлей нашел та-ки, как крыть варежками руки, что противоречит правилам бокса, но вполне в духе муай тай.

Я после месяца люлей нашел таки, как крыть варежками руки». А как, ежели не секрет?

Реакцией на сдерживание рукой любого проявления двигательной активности в ручонках супротивника. Ох уж они, бедные, поныли, когда от такой вязки у них вички повисали... Эхма, это вам не вольники греко-римы, где отягощение руки — суть всего процесса.

Хорошо, допустим, на боковые ответом может быть толчок или упирание в зону бицепса или локтевого сгиба. Я правильно понимаю, Андрей Николаевич? Нечто похожее мне показывали винчунисты. А прямые — как вязать?

Прямые сбиваются внутрь стойки сверху-снаружи-внутрь с обязательным придерживанием руки в конце. Ох, как тяжело бьющему вытаскивать варежки из этого. Да, кстати, не забудьте о самом простом и действенном способе защиты — управление

дистанцией! То есть ноги и еще раз ноги.

У меня приходы — решил, что я методический клон Кочергина. Джеб в плечо или в ближнюю часть груди в современном нокдауне гораздо важнее, чем многие думают. Ваш покорный слуга очень долгое время был недоволен своим джебом, в связи с чем и был начат поиск. Перечитал инструкции по выпадам кои танто джитсу через статику, и у меня появилось типа сатори. Итак, часть первая и главная: берете лапы для мавашек и вручаете их партнеру. Партнер держит их одна над другой горизонтально, закрывая всю грудь. Становитесь так, как деретесь, вытягиваете левую (если правша) и упираете ее в лапу, рука прямая в локте, я предпочитаю вертикальный кулак. Партнер начинает давить вас всем весом, идя вперед. Задача — «не сдавать локоть». Когда совсем не выдерживаете, передвигайтесь, но возвращайтесь в камай с прямой рукой. Это первый раунд — минута. Во втором партнер точно так же давит на вас, но вы просто кидаете джебы, пытаясь остановить его и растрясти центральную линию. Перерыв между раундами 10 секунд. Джеб мой ой как взбодрил соперников, конкретно выбивая людей из наступательной колеи.

Благодарю шихана за его чуткое идейное руководство.

А теперь одевай на левую руку утяжелитель (от 0,5 до кило) и начинай бить по два удара в лапу при непрерывном, но не быстром отступлении цели. Взрыв должен быть максимальным, промежуток между ударами — минимальный.

Раунд, как всегда, 15 минут! Локоть строго вниз при вертикальном кулаке и втирается в корпус, никаких от-ставлений в сторону. Потом взглянешь, во что превратится твои джеб. Этим уже можно ронять людей. Кстати, человек с лапой должен комментировать каждый удар. Оба должны быть равноценными, причем делаться на два жестких шага левой ногой, правая подтягивается уже после удара.

Андрей, а как бы ты совмещал с моим, комплекс, который ты предложил выше? И каков рейтинг твоего комплекса по шкале 5/5?

Сначала, конечно, твой, базовый, потому как изометрия — это всегда «выставление суставов по месту», то есть именно база.

Потом именно накидывание и именно на пятнадцатиминутном суперсете с утяжелителем. Формирующий тренинг.

По баллам. Я думаю, именно 5/5. Без перца это бить нельзя, а

утомление будет крайним.

Уракен — очень хорошая техника. Мало кто ожидает, что удар, допустим, с левой руки прилетит к нему слева. К тому же это очень быстрый удар. Но такое «забивание» левой, как Вы описали, нельзя рекомендовать на все случаи жизни. Такая техника подходит для бокса или кумитэ в легкий контакт, когда вы встречаетесь с неагрессивным противником, который не ставит цель порвать вас, невзирая на собственный разбитый нос. Хотя иногда это может и сработать.

Оружие, не созданное для убийства, — это скорее всего фаллоимитатор. Уракен создан для позиционного варианта боя, что в реале практически отсутствует, потому что никто не ищет очков на расстоянии — все ищут результативного поражения на сближении. Так что для реально контактных видов уракен мало применим. Так, баловство для WKF.

А. К., позволю себе не согласиться. Уракен по поражающей способности ничем не хуже джеба. Конечно, он послабее будет, чем, скажем, гияку цуки, но это не повод наглухо его забыть.

Кстати, у Танемуры видел экзотический способ применения уракена в качестве блока-удара, на отходе, по внутренней поверхности атакующей руки. Пробовал — нож выбивается, если четко попасть, что, правда, не так просто.

Джеб по своей поражающей способности равен именно уракену! И это чистая правда! Хотя вот вместо джеба уракен били не любимый мною Али и обожаемый Рэй Джонс.

Джеб прекрасен тем, что он прямой по определению. Его можно начинать с нуля, то есть почти с любой дистанции без подготовительных действий.

Джеб — это стопинг, то есть удар контроля дистанции. Это не поиск нокаута — это способ управления дистанцией не ногами, а именно силовым образом, то есть руками.

Если левой рукой, то джеб есть контроль противника и начало серии. А если правой, то есть сильнейшей, можно и нокдаун сделать. Вот только нарабатываются эти джебы по-разному.

Согласен.

Джебы у меня никогда не получались сколько-нибудь серьезными. Может быть, оттого, что бил их горизонтальным кулаком?

Уракен лучше. Его хлесткость своей скоростью делает работу эффективней. Но это скорее эффект от разрушения верхних тканей и мелких лицевых костей. Эффекта же нокаутирующего удара не было даже в лучшие годы — так, шок или оглушение от травматических повреждений лица.

Джебом с татэ кеном можно вполне мило поправить черты лица, впрочем, еще больше это относится к «голому кулаку».

ГОЛОВА — ШТУКА НУЖНАЯ

Подскажите, пожалуйста, как можно эффективно защищаться от удара головой в ближнем бою. Как развить навык уклонения на сверхблизких дистанциях?

Нет ничего проще, чем защищаться от ударов головой, но только в том случае, если вы сами умеете бить погремушкой. Простой поворот головы или приседание вполне могут остановить удар без захвата, а при наличии захвата достаточно сверху положить руку на захват.

Не совсем понял. «Простой поворот головы…»А как же в висок? Не прилетит? Или поворот головы какой-нибудь не такой? «При наличии захвата достаточно сверху положить руку на захват…» А если просто бить лоб в лоб?

При своевременном реагировании на удар (крайне мало амплитудный) получать вообще не придется.

Не секрет, что удар головой — один из самых эффективных и трудно блокируемых. Возможно ли избежать применения этого приема, как распознать, как правильно бить? Сам пробовал пробить один раз, но то ли мужик был слишком бухой, то ли ударил я без проноса, в общем, только нос ему сломал. Хочу попробовать еще, пока тренируюсь на груше.

Следует четко понимать, что на этих дистанциях опираться на визуальный контроль не приходится, так что и бить, и блокировать следует с применением захвата. Удержать данный удар очень просто, надо всего-то вставить прямую руку до одноименного плеча противника. С уважением, большой любитель приладить головой

Хулиганы меня учили бить неожиданно. Подходишь

вплотную, руки в карманах. Таз подаешь вперед, потом, отдергивая его, лобовой костью заряжаешь в переносицу резким кивком головы. Но они же (хулиганы то есть) мне говорили, что лучше все-таки держать дядьку руками, когда головой бьешь, на себя притягивать. Они же мне показывали и защиту от этого удара — уклон назад с подставкой плеча. Там больше не подставка, а сбивание плечом.

С хулиганами не знаком, но слышал о них много хорошего. Удар головой — это не удар головой, а удар при помощи резкого натягивания руками на голову.

Как это ты, Андрей, не общался с хулиганами? А для кого они все время семинары проводят, технику шлифуют, ребят обучают? Нельзя игнорировать таких самоотверженных работяг только из-за их антисоциального имиджа!

А еще они матерятся и играют в карты на щелбаны.

Лишь бы не курили! Хотя вот еще: «Ни капли в рот, ни сантиметра в задницу!»

Это из нахлынувшего общечеловеческого.

Мне вот в последнее время кажется, что удар лобешником превращается по популярности в аналог лоу. Все так и стремятся боднуть раз …надцать за схватку. А про то, что эту технику нужно буцнуть только раз, но в точку, мало кто помнит. Это же касается и лоу. Благодаря этому форуму, удар погремухой превращается в панацею. Так что нелишним было бы напомнить, что этот удар нужно отработать и уметь применить так, чтобы хватило одного раза. Да и то к месту. А то вот удивятся пацаны. «Я его так буцнул пять раз, а он и не заметил!»

Вы абсолютно правы! Настоящий лоу, как и настоящая «голова», бьется один раз. Тут дело даже не в брутальности, а в подходе к выполнению удара. То есть не стоит моросить, как йоркширский терьер перед спариванием с плюшевым мишкой. Прицел, вход в дистанцию, захват, натягиваем на голову. Тресь — и заглянем внутрь гнилого арбуза.

Слышал рекомендацию, что головой надо бить слегка по касательной к цели. Это так или нужно бить фронтально?

Скорее не по касательной и «краем головы», то есть «углами лба». Ребята с узкими глазами и смуглой кожей так и советуют, а у меня лоб толстый, я никогда и не заморачивался. Ка-а-ак дашь не целясь, и нос по погремушке размазал тонким слоем.

Еще говорят, что, сломав фронтально нос, можно угробить

человека — у него типа сопли или кости какие-то в мозги попадают. Фигня! Я так прикладывался, что аж треск стоял, а дяди дольше одного дня в реанимации не задерживались.

Имею наглость поспорить с уважаемым А. К., потому что я люблю бить клюющим движением и именно это с успехом применял в драке. Сотрясений мозга у меня не было, у противника было. Может, у меня голова нестандартная?!

Лучшее — враг хорошего. Как привыкли, так и бейте. Кстати без «клюющего» ускорения ударить не удастся, не хватит именно скорости. Так что дифференциация!

Голова — это третий кулак. Говорите, что хотите, но все-таки после хорошего удара головой ход схватки как в партере, так и в стойке может перейти в вашу пользу.

А все дружно с Вами спорили и чуть не подрались?

«УДАРНИКИ» ПРОТИВ БОРЦОВ

При наблюдении за темами, обсуждаемыми на форуме, у меня сложилось мнение, что многие весьма неравнодушны к аспектам противостояния «ударник—борец». Как не пустить борца в контакт, а если пустил, как не упасть в партер? Хочу обсудить эту тему.

Негативные стереотипы!

1. Ударники почти всегда уверены, что успеют ударить борбуну в репу при проходе в ноге, и это его расстроит... Хрен там! Выбить агрессивного человека с шеей за 50 и массой живого мяса за 100 крайне сложно — не падают они!

2. Борбуны железно уверены, что, зацепившись хотя бы пальцем, уже не упустят резвого бохера. Нет, ребята-борбунята, эти шустрилы еще и головой бьют, и локтями, так что, хватаясь, не зевайте, а то зубами высморкаетесь.

3. Партер — убийственная вещь для неборбуна. Да, если этот самый неборбун не владеет зубами и не носит в кармане нож.

4. Ударники надеются на то, что будут лупить борбу-нов ногами на пугливой дистанции. Какая прелесть: а слабовидящий борбун зябко будет их пропускать! Вот уж член — нога будет забрана и оторвана!

Как-то не сошлись с одним кренделем во взглядах. Перепалка плавно перешла в потасовку. Все закончилось броском через бедро, после которого крендель подняться не смог. Но у меня лицо выглядело так, как будто по нему промаршировала рота солдат и слон потоптался. Забавнее всего то, что потом сказал этот крендель: «Борцы — страшные люди». Гм, а вот я всегда был уверен, что страшнее кикера зверя нет.

Сражался с борбунами не раз. Так, с монстром Шид-ловским (серебряный призер чемпионата мира по дзюдо среди ветеранов) вышел вообще крайне показательный случай. Я всегда старательно бью и не жду от моря тумана и шторма. Так вот, только решили типа потолкаться (благо я ему удары ставил и поставил!), как я сразу без соплежевания начал стрелять в длину и сразу рвать дистанцию, на итог заставил-таки его опасаться входа!

Вспомните бой Тахтарова с маленьким тайцем — тот кормил-кормил и накормил в результате! Так что борьба — это рулез

форева, но на каждую хитрую задницу есть член с винтом — и далее по тексту. Бороться не умеете, а учиться вроде как поздно? Херня, качайте силу и забудьте о финтах. Сила позволит устоять на ногах и не сдохнуть в партере, а акцентирование всех ударов заставит любого противника уважать вас на расстоянии! Но бороться все же надо!

Смотрите, как юморно получается. Ударники обращаются на форум, спрашивают, как биться с борцами и что предпринимать. Тут же борцы пишут: что противопоставить ударнику? Приходим к выводу, что хорошо все-таки иметь нож… Гонка вооружений просто какая-то. На пулю — бронежилет, на бронежилет — бронебойные припасы. Потом бронетранспортер и кумулятивные заряды!

Вопрос не просто важный, а краеугольный для подготовки бойцов в любых раскрепощенных правилах!

1. Бохер никогда не сможет бороться адекватно одноклассному борбуну.
2. Борбун никогда не сможет участвовать в обмене ударами с одноклассным бохером.
3. Вывод. Если вы не готовы потратить пару лет серьезных занятий на то и это, то качайте силу, ищите скорость и больше практикуйте с опытными коллегами противоположной направленности. Пусть рассказывают, показывают. Вы вряд ли научитесь безукоризненно исполнять броски или бить. Но вы научитесь узнавать начало приемов и ударов и разгадывать замыслы противника! Боец побеждает тем, что ему нравится, он проигрывает тем, что нравится его противнику.

Мнение мое — и не обязательно правильное.

А есть что-то новенькое в борьбе или направления все те же?

Грепплинг — так, кажется, называется одно из интереснейших направлений в борьбе, грешащее лишь одним, нет, двумя недостатками.

1. Стратегический перенос борьбы именно в партер, что не есть прикладная система. На улице не поползаешь — распинают погремушку.
2. Если уж использовать поганки, то использовать все, а не только локти и колени.

А так мое даже поверхностное знакомство с грепплингом дало много полезных приколов.

Странно, что на форуме, где все такие лихие уличные

бойцы, так плохо отзываются о стиле Грейси, который фактически был создан на улице. Есть статистика — 80% драк заканчиваются на земле, то бишь в партере. Вот и подумайте.

Я думаю, что не 80% драк заканчивается на земле, а все 95~98, именно потому, что дядя-потерпевший рухает, как старый забор, и именно на сыру землю. За всю свою уличную практику видел лишь одно ползанье по земле — это когда один импровизатор откусил другому большой палец на руке, так вот они именно ползали. Все остальные бесчисленные драки, с борцами в том числе, происходили по следующему сценарию.

1. Обмен ударами.
2. Захват.
3. Уронили.
4. Запинали.

Поверьте: вся победа на улице лежит в рамках результативности одного-двух первых ударов, а не в поисках захвата на удушение или болячку. Говорить, что БДД — уличный стиль, может только бразилец. У них, видимо, это прокатывает — друзья с обеих сторон ногами не помогают, что ни в коем случае не уменьшает гениальности подхода в целом. По сути, это крайне действенная

спортивная (!) система работы вне стойки. Если кто бы то ни было скажет, что так называемые бои без правил — это не спорт, он просто не читал учебник по теории и методике физической культуры.

С уважением, А. Кочергин —

точно знающий, что в партере он съест противнику лицо,

откусит пальцы и запьет это прекрасным кьянти

А что Вы скажете насчет удушающего захвата, именуемого бразильским треугольником?

Эта бразильская конфета проходит лишь на неподготовленных ребятах, которые никогда не делали его сами. Маловероятно, что вы попадетесь, как только сами наработаете его. Один минус — у меня очень крупное бедро и икра. На итог мне не завести так ноги.

С уважением, А. Кочергин —

который просто сводит ноги за головой и рукой

и ищет свободной рукой ворот противника

у себя под ногами. Потянули в прогибе спиной — и все!

В любой системе с преимущественным использованием борьбы изучаются способы защиты от стандартных ударов

руками и ногами. Борцы с успехом их применяют. Так почему же ударники всерьез не изучают систему контрприемов против бросковой техники? Ведь достаточно наработать набор «встреч» к нескольким подходам, подворотам. Ваше мнение?

Я роняю глубокомысленный взгляд, исполненный чарующей тайны… Есть такие приемы, но не для спорта, потому что, скажем, отбитый затылок не приемлем даже в валетудо — я уж молчу о рафинированном прайде.

Значит, в спортивном поединке против борца ударник обречен?

Давайте глянем на конкретную «фишку» для татами. В самбо от прохода в ноги иногда применяют контрприемом бросок кувырком с уходом в сторону. Но гораздо проще выполнить только первую его фазу, то есть упереться одной рукой в шею, другой рукой захватить борца под руку, уходя в сторону, и провести серию ударов коленом дальней ноги в корпус. Получается такой алгоритм контрприема против броска: первая фаза — захват, блокировка, накладка, как для контр-броска, вторая фаза — ударная, более простая и быстрая. Народ, наверное, усмехается, а я просто очень болею за ударников.

Мы бьем обеими руками по затылку на отскоке назад — голова так хорошо торчит!

А почему отскок, а не уход в сторону с ударом вдогонку?

Самый простой ответ Вы найдете у приличного воль-ника, который идет на ноги с таким охватом руками, что в сторону можно будет отскочить только на ходулях, да и то он хоть пальцем, но зацепится, а зацепится — ногу заберет. Вот и вся разгадка — утягивание передней ноги к неподвижной задней гораздо реактивнее, да и положение при ударе устойчивое. Хотя сознаюсь, на сегодня нет абсолютного приема из ударного арсенала, способного остановить проход в ноги.

Помню, по какому-то телеканалу будокан показывали. Там американские борцы часто выигрывали схватку именно броском на нокаут. Самое потрясающее — это серия бросков. Четыре броска подряд, последний — прогибом… Противника унесли.

То, что нельзя систематизировать и поставить как достижимую задачу, не есть цель для исследования. Любой борбун хлопнется хоть на битый кирпич с минимумом

последствий.

Вывод. Если «это» не работает на борбунах, то это может не работать еще на 30% подопытных в силу их координированное™ и личной ловкости. Так, например, все вольники и классики если не бросать, так падать умеют. Бросать следует для добивания или разрыва захвата, то есть ровно в алгоритме предыдущего силового действия, на мой взгляд.

При достаточном опыте борьбы приходит понимание, где нужно подкрутить, где недокрутить, где скорректировать падение или упасть на противника, где-то можно по ходу движения ударить противника плечом, головой, ладонью и др., чтобы ему стало плохо. Эти нюансы стоит обсудить поподробнее.

Если про нюансы, то мы считаем, что вполне можно нокаутировать броском А. Карелина, но для этого перед этим броском нужно стрельнуть ему в голову хотя бы пыжом из обреза Почти шутка.

Это я к тому, что надеяться на реальное прохождение и реальные последствия от броска можно лишь при условии, что вы бросаете человека, у которого уже текут из носа мозги. Это единственное и абсолютно необходимое условие для перехода в силовую борьбу, потому что противник может оказаться крупнее и опытнее как борец. А тут вылетела всего пара зубов, на пару сек поплыли зайцы перед глазами, и вот уже прогибом и на голову... Как Вам такой сценарий нокаута от борца?

Дзюдоистский грязный прием — из захвата правой за отворот и левый локоть при броске подворотом во время поворота влево правой рукой локтем бьется в челюсть. Фишка в том, чтобы движение удара вписывалось в момент подворота, когда натягиваешь противника на себя и поворачиваешься к нему спиной. Вольники при захвате шеи хорошо бьют предплечьем той же руки по той же шее. А можно просто дать подсечку, чтобы противник руки раскинул, и всадить в разрез — так, по-моему, все каратисты делают.

Следует добавить, что это исконно российский прием образца 1981 года, причем голимый WUKO. Работает на раз. При мне Кирилл Юровских, МСМК по каратэ, подсек самого А. Шидловского (дзюдо) — без захвата и с передней ноги.

Было дело по молодости: применял бросок через себя на улице супротив довольно-таки крупного дяди, которому приспичило схватить меня за грудки и толкнуть. Эффект был

очень даже ничего, корчился дядя секунд двадцать, потом затих, но уже по другим причинам. Так что главное — вовремя применить, а нокаутировать можно. Да еще если сверху 110 кг прилетит — так просто праздник.

Видел, как нокаутировали Тайсона, ну и что? Бывает очень много странных вещей — деньги в том числе, плохая форма, травмы, отбитая голова, да просто лоханулся... Но это не есть повод считать, что данные вещи можно ввести в систему поражения подготовленного борбу-на. А вот если сначала ему в табло прилепить, то и бросать одно удовольствие.

Ну кто ж спорит? Только насколько вероятно подрубить подготовленного противника ударом с дистанции, если традиционная ударная техника — не твой конек? По-моему, вероятность не слишком высока, во всяком случае, она сопоставима с вероятностью нокаутировать броском или связкой. Хотя, конечно, полную гарантию может дать только страховой полис, и программа действий — вопрос опыта и личных предпочтений. Вряд ли я ставлю перед собой цель выработать систему поражения, скорее хочу обсудить одну-две эмпирические наработки.

Захват — голова — бросок... Чем выше выход и вертикальнее траектория подъема, тем больше вероятность, что при бросках прогибом дядя встанет именно на голову, ну и именно безопорная часть, гибкость спины и «короткие ноги» — это формирование дуги полета.

Может, кто и готов падать на обломки кирпичей и прочую арматуру, но грамотно проведенный бросок в принципе должен направлять оппонента туда и так, откуда он никак не поднимется.

Всем хорош ирими наге и иже с ним, только не сделать его против вменяемого человека с мужской половой принадлежностью и оценкой «четыре» по физкультуре. Это очень сложно, а вот через спину или через грудь — это да! С другой стороны, каждый имеет право на лево!

С уважением, А. Кочергин –
не борец, точнее, хреновый борец

Вот меня осаторило с утряночки. Утренний sortier вообще способствует просветлению... Вдруг задумался, сравнил динамику усилий в цикличных, статичных и борцовских напряжениях и немало удивился несомненной пользе борцовских парных усилий. Нет, ну я и до этого и знал, и

понимал, и ощущал… Но сейчас вполне дидактически, на уровне ТФВ я осознал Всю Несомненную Пользу Борьбы!

Ах, позвольте, унитазное сатори — это наш зарегистрированный трейд марк! А борьба — это гремучая смесь СФП и функционален! Рулез форева!

Решил разродиться лекцией о значении борьбы в партере. Во многих школах ее просто нет, и придумываются кучи оправданий и обоснований, почему это нафиг не надо. Например.

1. Применить технику партера сложно, потому что подбегут другие и добьют вас.

2. Вы не станете валяться в луже или на снегу и т. д. Однако сразу хочу открыть Америку — очень многие вообще неправильно понимают технику лежа: представляют партер как получасовое валяние в стиле боев буши-до, валетудо, ЮФС, от которого якобы легко можно освободиться укусом, тычком пальца и т. д.

Партер в рисунке боя, на мой взгляд, есть кое-что другое. Заваливание противника с немедленной атакой на его руку, ногу или шею, доведенной до перелома, или удержание противника с нанесением ему ударов руками, головой или коленями. А вот как часть тренировочного процесса можно и долгое валяние внедрить. Это разовьет необходимые навыки. В бою у вас появится привычка держать под контролем противника лежа, располагаться удобно и надежно, чтобы бить его, преследовать его при попытках защиты или выхода встойку. Очень важен навык защиты от всех таких действий. Будет легко икусать, и пальцем тыкать, если вы описанное отрабатываете. Считаю большой ошибкой исчезновение из тренировочного процесса борьбы в партере, а также силовой борьбы в стойке. Считаю также ошибкой и чрезмерное увлечение борьбой. Борьбы и ударов должно быть50/50.

А всех, кто не согласен, в наказание будут сладострастно насиловать в партере я или другие любители побороться, если только у вас шея, не как у А. К.

Вообще-то говоря, дорога ложка к обеду, а член — к ночи. Так что отрицать партер столь же глупо, сколь сомневаться в победе мирового коммунизма! Вот только когда люди перегибают палку и начинают в пику бохе-рам утверждать, что слаще партера лишь партер без трусов, мне хочется заметить, что всему свое время и свои тактические условия. В противном случае, оказавшись без тех самых трусов в надежде засадить, вы окажетесь с порванным анусом. А лучше быть все же в тонусе, чем в анусе!

Да, но согласитесь, школ, отрицающих руки, почти нет, а школ, отрицающих борьбу в партере, видел уже немало. Могу здесь целый лист вывесить.

Тхэквондо WTF, самбо, дзюдо, греко-римская борьба, капоэйра… Продолжить?

Я имел в виду те школы, которые себя объявляют БИ. В Вашем списке таких нет. Все олимпийские виды, кроме капоэйры, а та вообще как танец себя объявляет.

БИ не есть термин — это всего лишь оттенки перевода слова «дзюну», которое переводится еще и как «старание», «умение»… Так что единственное боевое искусство — это икебана из крапивы. А говорить про себя разное все горазды.

Как ни крути, а борец один на один всегда имеет преимущество. Доказано не мной, а уличным мордобоем. Сколько нокаутов в партере было в профессиональных боях? А удушающих и болевых? Отвлечемся и скажем: 50 на 50. Так о каком преимуществе борьбы идет речь?! Несерьезная постановка вопроса, несерьезная и надоедливая тема!

Проход в ноги, кажись, уже пора отдельной строкой оформлять. А правда, как его остановить, ну если не быть категоричным, то хотя бы с вероятностью 50 процентов. Бои без правил о другом говорят. У меня дома две кассеты с записью, и везде одно и то же. Хотя А. Н. утверждает обратное, а с ним опасно спорить, потому что все на практике проверяет. Может, правильнее будет выделить несколько реально срабатывающих мер и поставить им цифирьки по эффективности? Очень не люблю лежать спиной на асфальте.

Хороший вольник влетает в ноги просто пулей, причем амплитуда входа поражает воображение. Голова втянута в плечи, руки — как клешни, полумесяцем, и почти не глядя к первой попавшейся ноге, а то и сразу к двум… Что делать?

1. Дистанция и легкость на ногах, причем уход от прохода в ноги следует отрабатывать на реальных скоростях с подготовленным противником, иное есть суррогат недопустимый.

2. Падение — типа ноги назад корпус сверху на «проходящего», что требует реального опыта и технического арсенала для борьбы в партере.

3. Ну и фишка от нас, корявых. В «Мусуби» вполне здоровенный журналист вцепился в тему прохода в ноги. Я

предложил исполнить, и он вполне бодро влетел мне в ноги.

Я же вполне в нашем духе прилепил ему легонько по затылку открытой ладонью с широким замахом, чуть ли не из-под задницы, что абсолютно запрещено всеми правилами, кроме наших. Явно бил не сильно, но получилось более чем убедительно. Более того, есть реальный опыт, когда борбун просто втыкался головой в ковер и просыпался только через пару минут. Внимание! Это достаточно опасно, все аспекты данного хлеста ладонью нами не изучены, так что рекомендовать его в категорических выражениях не рискну, но для улицы — то, что доктор прописал!

А при этом хлесте ладонью одну иэ ног надо отбрасывать назад? Мне кажется, надо — все же подстраховка. А вообще против борбунов на улице нужно острое с собой носить.

Я отпрыгиваю сразу двумя, перенося центр тяжести вперед, практически падая с ударом на борбуна. Упасть не получится, так как опираешься на его «головогрудь»., Так что и скорость, и кинетика, и масса в ударе налицо, плюс его встречное движение — еще одна кинетическая составляющая. А оставить одну ногу — подарить! ее дяде!

Какой борцовский арсенал (по крайне мере его направленность) Вы считаете наиболее применимым в реальном конфликте?

Как всегда, не буду давать советов, а всего лишь уточню, каких принципов в борьбе придерживаемся мы.

1. Любой силовой конфликт, борьба в том числе — это в конечном итоге стремление к управлению балансом противника. Как и где проще управлять этим балансом? Находясь ниже центра его тяжести и имея как можно более плотный захват, максимально приближенный к этому центру.
2. Баланс противнику нужен для сохранения стабильного вертикального положения. Как ни крути, а все значительные жизненно важные дела мы делаем стоя, с прямой спиной. Следовательно, управление балансом нам нужно для «излома» вертикальной оси противника.
3. Ноги у человека, как правило, внизу — там им самое место, следовательно, вся техника работы ногами должна сводиться к зацепам, посадкам и подножкам, то есть неамплитудной, достаточно силовой работе. По поводу непосредственно арсенала могу только подсказать, что он должен быть сугубо индивидуальным, собранным из личного опыта и тактических предпочтений. Ничего гениальнее сумо не видел,

хотя смотрю все соревнования по борьбе и единоборствам, на которые можно попасть за деньги. Посоветовал бы, набравшись наглости, обратиться в любой борцовский зал любой направленности и потолкаться с борбунами — получите массу впечатлений.

А что делать, если попал в захват?

Алгоритм достаточно прост, как, впрочем, и все, что мы делаем.

Вначале мы устраняем из захвата таз (центр тяжести), прогибая спину, оседаем на ногах и отстраняемся от противника любым способом, позволяющим оставить вашу спину прямой. Если противник схватил левой рукой в надежде ударить правой, выставляем левую руку на предполагаемую линию атаки, правой рукой придерживаем руку противника снизу, а сверху хватаем ее зубами — чем крепче и сильнее, тем лучше. Естественная реакция человека — отдернуть укушенную руку на себя. У вас две свободные руки, вы втянуты противником в его критическую дистанцию, противник скован в движениях дикой болью в руке. Захват корпуса, бросок с добиванием. Укус не расслаблять до тех пор, пока вы не поймете, что противник нейтрализован.

При проходе противника в ноги или в корпус естественно будет отстраниться назад. Если захват все же произошел, хлестом бьем предплечьем по затылку с одновременным «обвиванием» головы и зацепом за глазницу. Удар должен быть такой силы, чтобы минимум пять секунд противник плыл — это позволит зацепить глаз с достаточной глубиной погружения пальца. Рывок рукой — и противник, повизгивая от страха и боли, летит винтом от вас Мы проверяли — работает на 100%. За **пах** следует хватать всегда, когда подворачивается возможность — это без комментариев.

ПРО НДК-17 И НОЖИ ВООБЩЕ

Как решается проблема не соскальзывания кисти на лезвие при тычковом ударе НДК-17? Основание рукоятки упирается в основание ладони или за счет изгиба нота сжатые пальцы не могут соскользнуть на режущую кромку? Не было ли идеи нанести неострые зубцы в месте изгиба для затруднения соскальзывания пальцев на лезвие при тычковом ударе?

Основание рукоятки упирается в ладонь, гарда затрудняет

контроль пореза. Дело в том, что если вы не положили указательный палец на «цель», то есть вероятность сократить ход лезвия до верхней трети или четверти, что бывает недостаточно. НДК-17 очень хорош именно в уколе, при подобной форме клинка это уже и не укол, а прямолинейный порез — рассечение с очень большим ударным давлением.

Видел Ваше выступление в Москве. Какие преимущества при бое на ножах у стойки, похожей на фехтовальную? Интересно, почему Вы абсолютно прямо держите спину и не пытаетесь во время боя не только парировать удары противника, но и уходить корпусом от ножа?

Мы осуществляем порез не за счет движения руки, а за счет мощного вращения корпусов вокруг вертикальной оси. Если ось согнуть, вращение потеряет скорость и направленность, соответственно, появятся совершенно лишние векторы, которые в итоге укоротят вектор пореза. Более того, защита при стабильном удержании спины гораздо эффективней, так как ноги загружены естественно, перемещение не ограничивается надуманными загрузками передней ноги, а голова, шея и грудь объективно удалены от противника.

При прямой спине дыхание свободно, следовательно, вторичные факторы усиления удара (пореза-укола) максимальны. При подобном положении спины голова занимает максимально возвышенное положение, визуальный контроль наиболее объективен. Подобное положение спины совершенно необходимо в условиях захвата в силовой борьбе.

Это, как минимум, не единственный способ эффективного действия, а как максимум — спорные доводы.

Еще никто и нигде не смог мне доказать ошибочность нашего подхода в НДК-17 или в спортивном разделе кои но такинобори рю танто дзюцу. Если у нас столько ошибок, приходите — спаррингуйте и докажите. Повторюсь, что вот уже пару лет у наших ребят могут выиграть только наши же ребята, впрочем, стоит оговориться, что еще и по нашим правилам, то есть по их почти полному отсутствию. Зачем сотрясать воздух категоричными и умозрительными заключениями? Будьте любезны, приходите на семинар — надоказываетесь всласть!

Все, что мы делаем, прошло самый жесткий тактический отбор, практически не оставив ничего лишнего. Хотите проверить, плиз, — вот уже 11 лет не проигрываю. Тяжеловат для Вас? Ну что же — у нас ребята всех весов и темпераментов.

Мне-то как раз очень интересно поспарринговать. Смущает одно: то, что у вас целенаправленно лупят по морде лица, причем ваши тренировочные ножи вещь довольно неприятная — глаз выколоть им как плюнуть. А вот терять на тренировке глаз как-то не хочется, да и не только на тренировке.

У нас бывают случаи, что попадаем по голове, но они происходят скорее по вине пострадавшего, а не атакующего. Реалистичность — это правильно, это, наверное, единственно правильный подход к тренировкам, но вот для себя я эту планку опустил несколько ниже. Это, на мой взгляд, личное дело каждого.

Ни одной травмы глаза за более чем три года преподавания боевого ножа.

А если убрать голову, затем травмоопасные пальцы, потом одеть жилет, чтобы уколы так не беспокоили, тогда сразу можно забыть обо всем том, чего мы добиваемся за всего лишь один семинар. Как работаем, так и будем — без вариантов.

С уважением, консерватор (не путать с консервами)

А. Кочергин

А недостатков полно. Затруднена координация рук и ног, невозможны уклоны, невозможно полноценное вложение корпуса в удар, сам удар становится гораздо слабее, поскольку в него не включается брюшной пресс — мощнейшая мышца!

Кроме того, удар становится «короче», а позвоночник подвергается поперечным нагрузкам, сплошь и рядом приводящим к сдвигу и травмам межпозвонковых дисков в поясничном отделе.

Не просто красиво аргументировать, но и доказать в реальном времени и реальных тактических условиях могу практически все, о чем говорю.

Так что если у Вас есть реальные вопросы касательно реальных проблем, не ленитесь, задайте их мне лично на расстоянии вытянутой руки. Я не кусаюсь без повода, воспитан, корректен и доброжелателен, всегда рад реальному интересу к реальным проблемам, почему, собственно, и не очень хочу участвовать в словесных баталиях.

А чем вызван угол в 20 градусов между клинком ножа и рукоятью? Данный параметр был рассчитан на основе антропометрических параметров пользователя, то бишь Вас, или это какая-то усредненная величина, полученная на основе опыта?

Признаюсь честно: угол ровно в 20 градусов получился путем длительных проб и ошибок. Данный угол при вершине клинка имеет единственную задачу — повысить режущие свойства клинка за счет повышения давления при порезе.

Укол — действие, которое практически всегда идет после пореза рук. Пройти в корпус только уколом через руки практически невозможно. Как следствие, порез рук есть необходимый элемент, предшествующий атаке корпуса.

Теперь самый главный момент. Угол режущей кромки ножа таков, что между положением кисти при уколе и положением кисти при порезе он увеличивается. Например, если обычным ножом идет именно порез, то при работе с НДК-17 при том же угле будет рубящее движение. Связка порез-укол требует большей амплитуды угла движения кисти или даже изменения направления движения. В результате связка «порез-укол» становится более длинной.

Я понимаю, что можно натаскаться и научиться резать и таким ножом. Но оправданы ли объективные вещи, то есть изменения характера движений? Чем? Более широким местом укола? Но кто мешает мне в момент укола простым ножом его повернуть? Болевой шок отданного действия достаточен, чтобы вывести противника из строя, а движение ничуть не удлиняется. Если сравнивать эффект от колющего удара обычным ножом с поворотом с просто колющим ударом НДК-17, то я бы отдал предпочтение обычному ножу. Обычных уколов можно нанести добрый десяток — даже очень большим оружием, но стоит сделать вращательное движение, и болевой шок даст немедленный результат. Сделать вращательное движение ножом НДК-17 много сложнее. Я, глядя на его размеры и форму, даже не рискнул бы это делать. Значит, остаются только уколы. Я бы еще отметил такие вещи, как инерционность и смещенный вперед центр тяжести ножа, что обуславливает не только специфическую технику, но и ее ограничение. Смещенный центр тяжести мне представляется достаточно серьезным осложняющим моментом. Получается, что у подобной конструкции основная функция — рубящие действия. Ваши возражения?

Вы работали когда-нибудь крисом? Спецы утверждают, что «пламеобразная» форма его заточки крайне эффективна при порезе. Ну, не знаю... Это я к тому, что даже при моем пылком воображении не стоит заниматься абстрактным моделированием, гораздо проще взять указанный Вами клинок в руки и после этого понять, что рубящие действия — это последнее, что он может

делать. Наша техника не рождена НДК-17, это НДК-17 рожден нашей техникой.

Надеюсь, не расстроил столь коротким комментарием? Абсолютно уверен, что только практический опыт имеет право на категоричность.

С уважением, папа НДК-17

Андрей Николаевич, отличается ли техника боя с НДК-17 от техники с обычным ножом?

Отличается ровно настолько, насколько сам НДК-17 и техника его применения отличается от «обычного» ножа и техники его применения. Это я острю в смысле: а что именно Вы имели в виду? Если танто дзюцу, то никаких отличий. Лишь легкий адаптивный тренинг — и все.

НДК-17 предназначен не для рубки, а для резки.

Вот именно! Данный уродец очень прилично режет. Нет, если вам приспичит рубануть — он слезами не зальется, но вся геометрия сделана под усиление пореза, что я и показывал не раз и не два на семинарах по ножу.

Андрей Николаевич, видел Ваши фотографии с НДК-17 в руках. Весьма колоритно на фоне колючей проволоки. Но это мелочи.

Почему на первой фотографии Вы нож держите обратным хватом? Просто позируете или это какой-то неизвестный прием?

Просто фотограф делал это для журнала и искал позы «погорячее». Я тогда был начинающей моделью и повелся на его просьбы, а теперь отгавкаться не могу. Хотя подобное положение клинка возможно, если принять его как выход из захвата порезом снизу вверх.

А укол обратным хватом бессмыслен? Он слабее, чем прямым?

Укол под этим углом возможен, но именно после выхода руки в данное положение, после именно пореза снизу вверх под этим самым углом, для выхода из захвата.

Андрей Николаевич, а как спуск клинка влияет на порез? При кои-хвате правой рукой заточенная кромка смотрит вверх, а у левшей, соответственно, — вниз. Почему она вверх должна смотреть, и возможно ли НДК-17 переточить самому под левую руку?

При хвате танто дзюцу — а именно такой хват у НДК-17 — лезвие смотрит внутрь стойки, а клинок своим фухтелем лежит в горизонтальной, а не вертикальной плоскости.

Для леворуких потребуется спецзаказ. Мне кажется, что качество реза не слишком будет зависеть от стороны заточки, но я просто не занимался этой проблемой. Но совершенно точно знаю, что есть северные ножи и с такой, и с разэтакой заточкой!

Клеверные ножи с такой и разэтакой заточкой есть по одной причине — их делали из ножниц! Для «стамесочной» заточки сторона спусков для левшей должна быть другой — от этого зависит увод клинка при резе. Правда, это скорее критично для резьбы по дереву, увод мал и при резьбе по человекам будет незаметен.

Про ножницы — это хит! Выходит, якуты и алеуты знавали, как делать педикюр не топором еще задолго до европейцев, скажем, в XII—XIV веке. Да и ножницы были грубо кованные. Вполне допускаю, что при дефиците металла и всего прочего в дело шло все, что прилетало с Большой земли, но не всегда эти ребята пили огненную воду и меняли соболей на граммофонные трубы.

Споров про стамесочные заточки тут было много. Преимущество таковой при разделке дичи так никто обоснованно и не доказал. Больше такая заточка нигде не встречается, хотя дичь добывали повсеместно.

Интересное замечание. Все клинки, даже порошковый «Чинук», выкрошили режущую кромку о кости, а мой уродец даже править не пришлось. Грудная клетка с мясом и костями вскрыта, при этом эпоксидное чернение не пострадало, лезвие — хоть сейчас рулон газетный обрезай!

Короче, не нахвастаюсь никак.

Недавно дорвался наконец посмотреть НДК-17 в реале. Ну, блин… Ужас и моральный террор! Мне очень понравились ухватистость и балансировка, клинок тоже радует, рубит, наверное, как топор. Единственное, что вызвало некоторые сомнения, — так это колющие свойства данного мега-девайса. У меня вызывает сомнение наклон клинка вниз относительно рукояти, при уколе предплечье не образует прямой линии с клинком. Широкая спинка при этом не упрется ли в материал цели, тормозя укол?

Для НДК-17 категорически важна его хватка. Именно его! В этом случае наклон не мешает, а помогает. Клинок гильотинного

типа — при уколе происходит не чистый укол, а фронтальный порез... Обширное ранение, останавливающее действие и прочие милые штучки!

Чем лучше обтянуть рукоять ножа? Хотелось бы услышать Ваше мнение.

Лучшие материалы — это гигроскопичные натурпродукты: кожа, дерево, береста. Проверка рукоятки — яйцо (аналог крови), разбитое на ней, и уколы-порезы.

Кратон — единственный реально подходящий современный материал для боевого ножа, на мой взгляд. С навершиями или без них, но только кратон обладает антифрикционными свойствами и стойкостью к ударам и сколам.

Кожа имеет свойство гнить и, самое главное, высыхать. Лично я держал в своих руках «Камиллус» с пересохшей кожаной рукоятью и приличной щелью между наверши-ем и кожаными кольцами. Как таким ножом пользоваться? Кожаная рукоять или сгниет, или высохнет. Береста, при всех ее положительных и эстетических качествах, — материал достаточно мягкий, для боевого ножа она подходит в последнюю очередь. В качестве компромиссного упрочнения таких рукоятей используется частое перекладывание слоев бересты латунными прокладками. Примерно то же самое можно сказать про дерево, которое на рукоятях боевых ножей не встречается со времен Второй мировой. Не следует забывать, в каком тысячелетии мы живем. На мой взгляд, использование современных материалов целиком и полностью оправдано. Вывод: кратон, кратон и еще раз кратон.

Кроме SOG, где еще используется кратон? Отчего такое невнимание к этому материалу? А потому, что на тактических ножах его клеят, а он иногда отваливается. Хотя, без сомнений, эта резинка очень приятна на ощупь и скорее всего есть новое слово в области материалов для рукояток.

Хотелось бы поподробнее узнать об использовании ножа в практике реального боя. Мое мнение: хилый с ножом довольно сильно может покалечить большого без ножа, если руки у этого хилого растут из плеч.

Как пойти с голыми руками против ножа — с точки зрения психологии?

Я уже хвастался, что занимаюсь всякими зверствами 25 лет, из которых 15 — боевой подготовкой, и уже 11 лет изучаю все, что связано с ножом.

Чем больше я узнаю про нож, тем больше прихожу в изумление от той мощи, которая заключена в этом кусочке металла. На короткой дистанции в силовой борьбе он не просто полезен — он чудовищно эффективен, уравнивая все весовые категории, практически сводя на нет порой неплохой спортивный опыт, хотя во всем присутствует элемент условности.

Я совершенно уверен в том, что в 98% случаев специалист по ножу зарежет специалиста по любому виду борьбы. Задача тренинга против ножа состоит в том, чтобы понизить этот процент хотя бы до 30 именно через осмысление нюансов профессионального применения ножа. Для того, чтобы заставить себя идти на нож с голыми руками в случае вынужденной необходимости, есть ряд подводящих тренингов, которые проще показать, чем рассказывать о них.

Противодействие ножу с голыми руками вызывает психологический ступор в случае, если человек не избавился от предрассудка, что атака голыми руками гораздо более безобидна, чем с оружием. Многие люди, практикующие контактные поединки с ограничениями (например, кекусинкай) вообще к удару рукой в корпус относятся пренебрежительно. Там же мышечный корсет — не пробьешь. В этом и кроется ошибка. Можно нарваться на специалиста, который и голой рукой, как ломом, засадит, а может, рука вовсе и не пустая, а заряжена кастетом или шилом, которые наш незадачливый обладатель «железной рубашки» не приметил. К удару голой рукой надо относиться с не меньшим вниманием, чем к выпаду оружием. А с технической точки зрения, всегда надо стремиться противопоставить ножу не только голые руки, нужно импровизировать с подручными средствами.

Все, что Вы сказали, абсолютно верно, но только по отношению именно к ударам, именно рукой. Когда, кроме многолетних тренировок, в руках нет другого оружия, нужно, не экспериментируя, делать то, что чувствуешь наиболее верным в сложившейся ситуации, не особенно налегая на задумчивость.

Вот, только проводя рандори «один с ножом — пятеро без ножей», мы выявили общую закономерность. *Аля* гарантированного убийства в этом, возможно, самом фантастическом по трудности занятии вооруженному профессионалу нужно от 10 до 25 секунд. Это на пятерых подготовленных бойцов, выступающих практически во всех контактных направлениях профессионального спорта! Всего пару раз трое «недобитых» парней сумели повалить головореза с ножом и забрать нож, забив последнего, и то, я считаю, из-за

грубых ошибок последнего.

Предвижу вопрос, как эти люди узнавали, что убиты? Укол в грудь, порез шеи или лица, многократные уколы брюшной полости — все это с максимальным контактом (кровушка льется очень по-взрослому), не оставляющим разночтений в эффекте.

Анализируя практический опыт А. Кочергина, можно лишний раз убедиться в правоте зарубежных инструкторов, которые рекомендуют, завидев нож, сразу «делать ноги». Внезапная атака также не оставляет время на импровизации. Но вопрос использования подручных средств имеет значительный прикладной интерес как с точки зрения тактики противодействия вооруженному противнику, так и в плане выбора оптимальной обуви и одежды на случай конфликта (не перегибая палку, естественно).

К примеру, хрестоматийно использование плаща для защиты руки. Сегодня это могут быть куртка или пиджак. Пиджак, к примеру, был и довольно модным средством нападения: свой внезапно набрасывали на голову жертвы и сбивали ее с ног, а чужой пиджак могли резко сдернуть вниз, вырезом на руки, ограничивая подвижность рук атакуемого.

Насчет стометровок от ножа. Исходя из моего опыта, могу сказать, что чаще всего человек не пытается вас убить, труп, как правило, не интересен и несет с собой кучу негативных последствий, осложняющих быт. Тыкать ножом супостата — тоже не самоцель. Важно унижение, которому вы подвергли противника, и именно этого добивается человек, достающий нож как последний аргумент в споре.

Согласен, бегство бывает вполне оправдано, но не всегда возможно ввиду сложившейся ситуационно-тактической обстановки. Вот именно к этой абсолютно фантастической по сложности задаче я пытаюсь готовить слушателей. Мы постараемся не дать противнику возможность насладиться нашим позором.

Насчет плаща, пиджака и т. д. Что помогает, то и хорошо — хоть кусок навоза в лицо кидай, но есть одно немаловажное обстоятельство. На нож следует идти только двумя руками и как можно более плотно прижимать руку с ножом к своему телу, а уж затем кусать руку, выкручивать кисть, подсекать опорную ногу, да что угодно, но только не ослабляя контроль вооруженной руки и не давая перехватить нож в свободную руку. А насчет пиджака неплохая мысль.

По поводу того, что на нож следует идти только двумя

рунами. Может быть, в Вашем исполнении это действительно работает, но я данный подход не стал бы рекомендовать как единственно верный. Задействовав две руки для блокировки (захвата и т. п.) одной руки противника, вы лишаетесь возможности выдавить ему глаз или пробить трахею и одновременно предоставляете ему эту возможность. Свободной рукой он что угодно волен делать, а вы защититься не сможете. Подобная защита двумя руками является «одноразовой». Если вам не удалось руку противника перехватить, то больше вам защищаться уже нечем. Вы вложились в одно движение, на второе нет ни резерва, ни свободной конечности. Нож — оружие очень мало инерционное. Человек, умело действующий ножом, может легко изменить направление атаки или просто отдернуть руку для второго выпада, а ваши обе руки уже ушли в бросок и вы остались без защиты. Двумя руками на нож можно идти, если рядом с вами друг с парой свободных рук, такая техника скорее пригодна для задержания одного несколькими. В большинстве известных мне боевых искусств, в которых есть серьезный арсенал по работе ножом и против ножа, от атаки ножом защищаются одной рукой.

На нож следует идти только двумя руками — и только двумя руками.

Эта уверенность пришла ко мне не в процессе глубоких размышлений, а в процессе самого что ни на есть дарвинистского естественного отбора. Ни одной версии тактико-технических действий я не высосал из пальца — все имеет достаточную доказательную базу, что совершенно не означает, что это истина в последней инстанции. Хотите успеть порвать трахею, так почему нет?! Возможно, Вы умеете это делать быстрее, чем я.

Господа, все вы, безусловно, знакомы с боксом. Более или менее — не суть важно. Вы, конечно, представляете, что передняя рука боксера опасна — возможно, даже больше, чем задняя.

Есть такая методика работы с ножом. Боксеру в переднюю руку дается нож. Подразумевается, конечно, довольно узкий круг пользующихся, но все же как вы оцените действенность этой методики?

Вся прелесть заключается в том, что при позиционной работе с ножом правая нога должна стоять впереди. А это и есть именно тот метод, о котором Вы спрашиваете. Фехтование происходит от немецкого слова «фехтен» — сражаться, бороться, а далеко не «рубиться» и «колоть». Так что фехтующих боксеров хоть пруд

пруди.

Что значит для ножа баланс? Как в связи с этим подобрать раскладной нож? Поделитесь, кто разбирается.

Маневр для современных боевых ножей — основа техники. Именно по этой причине ножи, имеющие предпочтительно режущую конструкцию, имеют центр тяжести на границе клинка и рукояти, а подчас и в первой трети рукояти (SOG). Это позволяет избежать инерции покоя и менять направления движения достаточно тяжелых девайсов.

Наш НДК-17 имеет ЦТ ровно по срезу рукоятки, несмотря на кажущуюся асимметрию в сторону клинка. Если кукри — нож-топор, как, впрочем, и мачете, то НДК-17 — это совершенно точно режущий инструмент, у которого даже укол представляет собой скорее фронтальный порез (рассечение) гильотинного типа.

Из всех известных мне способов противодействия оружию процентов 60-70 результата дают только выбивания. Но если человек полез на тебя с ножом, то это значит, что в безоружке он хреновый специалист.

Хотите попробовать выбить нож — даже не у меня, а скажем, у любого из наших ребят, на выбор? Очень трудная задача. Мы очень старательно работаем против ножа. Вам будет не просто, а вот нашпиговать Вас дырками на челноке — это у нас вместо здрасьте.

Некоторые мои знакомые ножевики-ролевики очень высоко оценивают хлещущие порезы и учат этому своих учеников. Поясню, что хлещущий порез — это скорее рубящий удар, наносимый преимущественно за счет кистевого хлеста. Этакий то ли нож, то ли барабанная палочка. У меня самого эти штуки не вызывают никакого доверия, и учиться этому пока не хочется. На мой взгляд, это годится только для порезов кисти снаружи. Могут ли более-менее надежно остановить решительно настроенного противника такого рода порезы? Мне кажется, что нет. Вроде бы порезы внешней стороны кисти и пальцев не вызовут ослабевания хвата ножа и не лишат возможности захвата левой рукой моей вооруженной руки. Может, я не прав? Можно ли найти оправданные тактические задачи, которые решаются с помощью подобной техники в бою «нож против ножа»? Если можно, что это за задачи и насколько они важны в условиях скоротечной драки на ножах?

Все полезно, что в рот полезло! Конечно, хлесты не есть

летальная техника, но существует, например, вьетнамская тактика тысячи порезов, когда руки работают, как кофемолка, с единственной целью — хотя бы поцарапать противника. Данная техника позволяет орудовать ножом на значительном расстоянии, не входя в среднюю дистанцию.

Дальность укола в вооруженную руку противника будет равна дальности кистевого пореза этой руки. Скорости хлеста очень значительны и при массированном применении могут подавить противника психически. Но им-то хрена ли во Вьетнаме и на Филиппинах — там все в трусах, а часто и без... По голому телу и чиркнуть можно — шкура лопнет, а вот пиджак для кистевого реза уже броня! Даже на открытых участках кистевой хлест наносит скорее ударное поражение, чем рез. Ход клинка, как правило, незначительный. Тихо, тихо! Как только намечается именно протягивание клинка, сразу падает скорость.

А именно она и есть самый главный туз в хлесте. При мягком хвате потерять клинок или промазать в ударе — пара пустяков. Точность попадания гораздо ниже, чем в более лаконичных системах (испанская, японская). С другой стороны, известно, что все Пути сходятся на вершине. Даже у нас есть вьетнамский рез снизу по руке — «вьетнамская запятая». Так что на вкус и цвет...

Стойте-стойте! Не уходите! А что такое «вьетнамская запятая»? В смысле, насколько стабильна кисть при этом ударе в Вашем исполнении? Неужели у Вас это все-таки рубящий хлест, а не порез со всеми признаками «кочергинской концепции»? Может, еще пару слов про траекторию добавите? Дело в том, что я, известный мега-мастер, использую пока только два удара: прямой укол в грудь и подрезание предплечья вооруженной руки изнутри. Траектория пореза горизонтальная, немного снизу-вверх, рука проводится под оружием. Стараюсь резать «по-кочергински», то есть «сначала ложится указательный палец», «круговая траектория», «поворот вокруг вертикальной оси» и т. д. Стараюсь, но не знаю, как получается. Так вот, может, это оно и есть?

Сделать правильно что-либо «по-кочергински» может только один неказистый гражданин с пузом и одутловатым лицом. Делать нужно по-своему, но биомеханически оправданно, так что не повторяйте за спорными гениями, а находите свои углы и векторы. Мы показываем лишь направление.

«Запятая»: вооруженная рука супостата подняла клинок выше вектора атаки, и вы увидели нижнюю часть предплечья. Правая вооруженная рука развернула лезвие вверх и при помощи кисти резво хлестнула по кисти противника. Левая рука подхватила

порезанную вичку дяди и вытянула ее вверх. Завершающий укол в грудную клетку. Аминь! «Запятая» здесь уместна в силу скорости и узкой вертикальной направленности. Массивная «кочергинская» техника просто не поймает чуть поднятую руку снизу, она просто поднимется вместе с вашим клинком, и рез будет недостаточным, а вот хлест здесь чудо как уместен.

Диспозиция: есть желающие начать тренировки по ножевому бою. С физикой и прочим — нормалёк. Тренировки самостоятельные, ибо нет тренера. Вопрос: с чего начать?

С поиска тренера, напарника и методического материала. Отсутствие одного из компонентов сведет пользу от занятий к нулю.

ОДИН НА ВСЕХ И ВСЕ НА ОДНОГО. ДЕЙСТВИЯ ГРУППОЙ

Очень прошу сообщить, какие традиционные БИ уделяют наибольшее внимание технике и тактике работы против нескольких противников? Может быть, существуют стили, ориентированные на работу против нескольких изначально?

Самое продуктивное из того, что видел я, — это рандори в кендо. Залюбуешься! Никакой воды — все коротко и ясно. Блеск!

Вчера на тренировке работали в легких перчатках втроем — двое на одного. У двоих стояла задача скрутить противника, применяя любую технику с определенными ограничениями, типа пах и пр. Мы трое примерно одного уровня подготовки, вес от 75 до 90 кг. Того, кто работал один, зажимали в угол или к стене, далее один шел в ноги, при попытке защититься второй тут же помогал ударом в репу, далее шло опрокидывание и ломание ограниченного в движениях противника. Ни один из нас не смог продержаться на ногах более минуты, а на полу скорее получалась не борьба, а именно ломание «одиночки», где, что называется, стоял лишь вопрос времени.

После тренировки мы обсуждали свои ошибки, пришли к выводу, что в данной ситуации на первое место все же встает тактика. Ее и хотелось бы обсудить в данной теме.

Рандори — оно всегда рандори. Ни в коем случае никакой борьбы, движения — дугообразные вокруг противников с целью построить их в линейку, то есть в идеале перед вами должен быть

один противник, закрывающий собой второго. Не более одного удара, и движение. Повторяю: никакой борьбы! Ни в коем случае не пытайтесь пробежать между противниками, даже если они стоят широко!

На улице один всегда сразу кидается в ноги сквозь удары, а остальные толкают, опрокидывают и добивают ногами. Не хотел бы попасть в такую ситуацию.

О том и речь. Дистанция, дистанция, дистанция! Бить — коротко, жестко и одиночно.

Мне тут подумалось… Раз уж гопники все такие «лысые быдлы», то и манера поведения у них одинаковая. Быдло все-таки. Может, и атакуют они более-менее одинаково?

Может, очевидцы и участники столкновений поделятся воспоминаниями о первом ударе и его цели? У меня самого такого опыта нет, а готовым к этому гадству быть весьма хочется.

Сближение, именно скрытое сближение подразумевает этот самый разговор и все прелюдии, потому не слушать и не слышать, а видеть и контролировать всех и все, с реагированием согласно дистанции. Только дистанцией надо руководствоваться в принятии решения на поражение. Не забываем, что насилие начинается с нарушения вашего жизненного пространства!

Как вести себя при столкновении с группой?

Лидер, как правило, определяется спонтанно, не обязательно это будет тот человек, который доминирует в группе в «свободное от работы время». Есть даже такой термин в психологии — спонтанный лидер, часто им бывает самый худенький и неказистый из сотоварищей — видимо, сказываются холерическая направленность психотипа плюс наполеоновские комплексы маленького человека

Групповое взаимодействие — это непочатый край тактических исследований, давать абстрактные советы без уточнения тактической обстановки не берусь, но одно могу сказать точно. Периферийным зрением уточните лидера противников и (лично вы) занимайтесь только им. Минимизация побудительного мотива. Самая большая ошибка будет, если ваши предварительные действия окажутся явными. С фланга, одним ударом наповал — и сразу в сторону, без добивания. Вязаться в толпе нельзя, «укусил» и в сторону, движения только по окружности вокруг ядра процесса. Так волк «режет» собак из своры: прыгнул, рванул и в сторону, до следующего прыжка.

Ну и психическая часть. Орать так, чтобы глаза вылезали. Во-первых, мэцкей, во-вторых, поднимете пульс — адреналин, тестостерон и т. д. Ну и подавление... Как вы думаете, зачем спецура в воздух палит при захвате автобуса, самолета, автомобиля?

P. S. Кто сказал, что вы должны победить? Я?.. Не говорил!

Вы должны не проиграть! А это просто! Достаточно не сдаваться и сражаться, да хоть бы и сдохнуть, сражаясь!

Представьте, что вы один, а их несколько. Грамотно взяли в клещи, поэтому убегать поздно. Их намерения уже известны — пойдут до конца, поэтому разговаривать нет смысла. Ваша задача — вычислить самого для вас опасного и начать с него, то есть, невзирая на удары остальных, дотянуться до него и отключить. Но как его вычислить?

Вариант первый. Самого на вид внушительного (крупного или агрессивного) выводят на позицию перед вами. Значит, самый опасный будет у вас за спиной в момент начала боя. Если вы вычислили его правильно, то дальше — дело техники.

Вариант второй. Все выглядят примерно одинаково. За мгновенье до начала боя, а иногда уже в ходе его звучит резкий выкрик или делается ложный, демонстративный выпад. Значит, самый опасный находится в стороне, противоположной выкрику или выпаду. Вариант третий. Все начинают работать примерно одинаково, но один (именно один!) заметно пассивнее других, хотя чувствуются его гибкость и хорошая реакция. Атаковать его сразу или выждать — решать вам. Я думаю, что у любителей нападать группой на одного существует не так уж много стандартных вариантов ведения боя. Какие другие варианты, кроме трех приведенных, Вам встречались? Главный вопрос — как Вы вычисляли самого опасного?

Самое страшное, что может произойти с вами при нападении группы, — это потеря маневра.

1. Никогда не прорывайтесь через группу, только кольцами через фланги.
2. Всех карапузов следует строить в линию, дабы перед вами в идеале был один малыш.
3. Бейте не более двух раз и сразу в отрыв. Не ищите добиваний, кроме скорости ударов и перемещений, вам ничего не поможет.
4. Никакой борьбы! Только мощные одиночные удары — и сразу кружить, путая дядей. В связи со всеми этими наворотами расхожее правило, что нужно бить доминирующего самца,

невыполнимо! Бить следует ближнего — жестоко бить и сразу уходить на фланг для удара следующего. В идеале удар должен быть крайне брутальным, например, удар ножом.

Первый вариант: рвешь ему голову за волосы вверх и атакуешь пальцами в глаза.

Второй вариант: при отсутствии волос у агрессора молотишь его по бритой голове, лучше по основанию черепа чем-нибудь твердым — от рукоятки ПМ до реечного ключа. Можно локтями и кулаками. Должно помочь, если только агрессор не будет в мотоциклетном шлеме с забралом.

Ребята! Да хоть членом по лицу его хлещите, лишь бы толк был!

О какой опять технике речь?! У каждого она своя. Не меряйте чужие презервативы, не смешивайте выделения!

Хочу со своими ребятами накатать несколько связок для взаимодействия группой. Тренируемся вместе уже

три года. Для чего? У нас общий бизнес, и я думаю, что умение отмахаться группой очень пригодится в этом не самом спокойном мире. Господа, порекомендуйте методики.

Сами как этот момент отрабатываете?

Менеджеры «Северстали» готовятся к конкурентной борьбе? Шучу.

1. Штатное расписание, то есть нет просто бойцов — всегда должна существовать узкая специализация.

2. Номера в расчете, то есть место в боевом порядке и способы перемещения со сменой направлений.

3. Выявление и тактическая проработка предполагаемых задач.

4. Психическая слаженность — самый трудный этап. Возьмите бетонную плиту и коллективом перетащите ее из пункта А в пункт В. У руководителя должна быть в руках пластиковая палка, лупить этих увальней следует не для того, чтобы, а потому, что «день такой хороший, и старушки крошат...»

5. Реальный опыт. Пробегите группой по команде через рейсовый автобус в час пик. Поднимите и вынесите с рынка гордого представителя солнечного юга. Отработайте захват с выносом одного человека, заранее решите, кто проходит в ноги, кто делает дяде «спать», кто держит руки, сопровождение, руководство. Огневая, секторы визуального контроля и ведения огня, контрнаблюдение, парамедицина, спецсредства и прочая хрень — в обязательном порядке.

Да, конкурентная борьба обостряется. Спасибо, общее направление понял.

Олвейс ю велкам! Нам-то хрен ли, а Вам уважуха...

Еще вопрос. Как я уже говорил, мы тренируемся вместе уже три года, есть общий бизнес, но появилась проблемна, которую пока разрешить не могу. Конкретнее: мы сдружились, и иногда на тренировках это мешает. Вопросы не в тему, шуточки и т. д. С одной стороны, я дорожу своими друзьями, с другой, чтобы был результат, нужно быть безжалостным тренером. Что делать?

Заполучить безжалостного специалиста со стороны, и не факт, что это должен быть тренер. Когда хотя бы один человек в зале готов пролить свою и чужую юшку, все начинают чувствовать это даже спиной, и тестостерон вдруг бьет фонтаном в потолок.

Должен сказать, что при грамотной работе группы товарищей у одиночки нет шансов. Его может спасти только нанесение одним ударом травм, несовместимых с дальнейшим передвижением ворога. Здоровый бег, между прочим, может помочь, если только атакующие работают не синхронно.

У одиночки нет шансов?! Один наш парень за 8 секунд «убил» ножом пятерых нападающих, причем те, кто знает, чего стоят наши оценки, поймут, что он их реально убил. Шанс есть всегда, но многие не готовы его даже взять.

А я думаю, что драться одновременно с тремя противниками можно — и даже с четырьмя, потому как приходится. Одновременно бить троих и одновременно драться с тремя — это две большие разницы.

Имея подавляющее превышение в ТТХ над каждым отдельно взятым человеком из толпы, мы имеем право

на превышение в психике. В толпе есть коллективный дух, если показать ей, как будет уничтожен «именно он», тогда этот коллективизм превращается в трусливое стадо, бегущее за доминирующим и перепуганным самцом в даль.

Будучи 19 лет от роду, избил пятерых хулиганов, однотипных со мной по ТТХ. Но я был очень зол, и была ночь.

Вчера пробовали такое действо на тренировке: гурьбой наваливаемся на одного до полного его обездвиживания или капитуляции.

Дольше пяти секунд продержался только 115-килограммовый боец, который просто всех с себя раскидывал.

Времени на удары нет. Пнешь одного — второй хватает тебя и валит, а там уже падает третий. Получился вывод, что против группового нападения надо фокусироваться в первую очередь на уходах, а не на том, как кому-то засадить в табло. Проекция на улицу — замечательная.

Нож! И точка! Ей-богу, не вижу другой альтернативы (служебный АПС не в счет).

Единственный шанс — это атака и предельный темп.

100 процентов!

НЕМНОЖКО О СТОЙКАХ И СПИНЕ

Стойка в кои: прямая спина и прижатый подбородок?

Стойка — это скорее стремление к чему-то большему, чем «обелиск» с неизменными формами.

1. Подбородок прижат к груди или плечу (при право-левостороннем положении) по трем причинам. Первое: мецкей — тотальная решимость идти до конца— требует наклона головы лбом вперед, что, по мнению самураев, скрывает бледность и придает человеку вид буси. Второе: натягивается шейный отдел, стабилизируя тем самым верхнее окончание вертикальной оси. Третье, самое тривиальное: прижатый подбородок уменьшает шанс пропустить удар в бороду. Голова всегда смотрит в сторону противника, никаких наклонов влево-вправо, ну если только самую малость — пока я не вижу (шутка).

2. Спина прогнута в «положении всадника». Прогнутая спина — это залог долголетия в Китае и признак воспитанности в Японии, но самое важное — это жесткая ось вращения, дающая реальную опору для прямого удара и максимальную скорость вращения при круговом.

3. Ноги могут перемещаться под центром тяжести достаточно свободно и произвольно, но слишком низкое положение центра тяжести, так приветствующееся в силовой борьбе, крайне проблемно при нанесении ударов ногами. Сначала придется встать и лишь затем ударить. Да, можно бить «на подъеме», но это будут так называемые сильные удары, в которых изобилуют масса и давление. Мы придерживаемся концепции быстрых ударов. Кинетическая энергия пули гораздо эффективнее ее потенциальной энергии (веса), следовательно, чем выше скорость, тем мощнее удар, тем меньше энергозатраты, тем уже векторы,

меньше негативные составляющие потери энергии и жестче опора в вертикальную ось или таз (центр тяжести). Я уж не говорю о факторе внезапности скоростного удара.

4. Локти всегда прижаты к корпусу, кисти всегда расслаблены, как, впрочем, и весь корпус, перемещение и

технические действия носят Ян-характер, за исключением борьбы, конечно.

5. Технический арсенал в спортивном разделе не широк, как, впрочем, и в прикладном, но есть жесткие требования по применению и технике выполнения — это уже показывать надо.

Это правда, что в реально боевых стилях чаще используют фронтальные стойки?

Если речь идет о стиле с полноконтактным атэми и свободной борьбой, то боец неминуемо встанет более или менее фронтально. Я не про ноги — я про корпус. Это позволяет использовать в защите обе руки и не отдавать руку при борьбе. Кажущаяся доступность организма для атак противника кажущейся и является. Защита — это не ужимки и прыжки, а скорее контратака. Так что вы защищены ровно настолько, насколько противнику не до атак, все остальное желательно уметь и вовсе не обязательно использовать.

Мнение мое — и не обязательно правильное.

Стойка есть исходная позиция или промежуточное состояние. Как метко подметил хозяин форума: «Хоть боевым раком». Ее задача — расположить тело (руки, ноги) так, чтобы было максимально удобно действовать в следующий момент.

Согласен!

Иногда не следил за спиной, а тут несколько раз подчеркивали, что она должна быть прямой. Когда мне летит в голову, то она сама уходит: раз — и нет, а как же тут не сгибаться? Кто объяснит, может, я неправильно понял? Да и боксеры на ринге извиваются только так. А один раз я с разгиба так попал — любо дорого, и башку когда в плечи втягиваешь, корпус сгибается. Кто объяснит, в чем тут дело?

Эрик Моралес держит спину, как гвоздик, лишь иногда ломаясь в пояснице, чтобы уйти от удара или дотянуться до цели, что ошибка, а в остальное время спина — чудо. Спина должна быть прямой.

1. Так легче дышать, скажем, бежать согнутым ужасно тяжело.

2. Так легче вращаться вокруг оси, то есть бить.

3. Внутренние органы не сжаты, следовательно, функционалка не страдает.

4. Вы все видите, так как голова стабильна, а не скачет, как заболевшая дизентерией жаба.

5. Ноги не загружены и вольны гонять туда-сюда, что замечательно и при ударах этими самыми ногами.

6. Психологически более высокий и стабильный человек мощнее сжатого и вибрирующего.

7. Опора удара должна быть мощной и жесткой — на прямую прогнутую спину.

А тайцы очень гнутся, но они просто не наклоняются. Туа, Баррера, который бил Моралеса, сутулят спину. А в партере с прямой спиной делать вообще нечего — об этом говорит мой пятилетний дзюдошный опыт. Так что нельзя на все случаи жизни рекомендовать прямую спину — это уже японские перегибы. Мнение сугубо мое, подтверждаемое только некоторыми наблюдениями.

В партере! С прямой спиной! Нечего делать?! Это как? Какая у вас в партере спина? Никто не говорил о движениях спиной, они вполне естественны в плане сиюминутных сгибов-разгибов. Речь-то шла о стабильно горбатом положении или перманентно прогнутой спине.

Андрей Николаевич, не могли бы Вы пояснить положение корпуса при ударах ногами? Спина должна быть непременно прогнутой, как при работе руками, или нет? Допускается ли отклонение корпуса от вертикали?

Спина прогибается, именно прогибается, то есть лопатки сведены, в момент акцента. Это та пружина, которая стабилизирует ось вращения и дает дополнительный импульс в бьющую ногу. Отклонения неизбежны, но сведение их к минимуму даст качественное движение вокруг вертикальной оси вращения, скорость поворота, минимальные векторные потери всей цепи движений и как итог максимальную скорость взрыва ноги, кинетическую энергию удара.

Вы часто обращаете внимание на тот факт, что корпус должен быть строго вертикален. Иначе, по Вашим словам, можно потерять равновесие. Однако все без исключения борцы стоят с наклоном, и довольно сильным, не теряя при этом равновесия! Большинство бросков (типа дзюдоистских, самбистских) требует для выполнения подвижного корпуса.

На мой взгляд, если человек держит корпус вертикально, то его намного проще опрокинуть назад или столкнуть с места. Вы считаете, что при борьбе не стоит наклоняться вперед, а следует держать корпус вертикально? Если да, то почему? Если в Вашей системе есть броски, то Вы их выполняете также с вертикальным корпусом?

В разделе Вашего сайта, посвященном общим принципам построения техники, Вы также утверждаете, что корпус нужно держать вертикально. Цитирую: «Тело человека следует представлять как кинематическую модель с одной вертикальной и одной горизонтальной осью и системой шарниров… Что может являться негативным амортизатором при ударе: согнутая или наклоненная спина». Но дело в том, что подавляющее число боксеров стоит с легким наклоном и в момент удара очень часто наклоняется еще немного, «досылая» корпус в удар. Они не скованы никакими канонами, для них единственный критерий — эффективность, при этом строго вертикальный корпус — явление редкое. Вы считаете, что при вертикальном корпусе удар эффективнее? Если да, то почему?

Будучи свидетелем, а иногда и участником довольно агрессивных спарринговв, я заметил, что оба оппонента наклонялись вперед при сближении с противником, будь то обмен ударами или борьба. В противном случае крайне сложно сдержать напор атакующего. Тех, кто оставался с вертикальным корпусом, сбивали с ног, опрокидывали на спину или толкали до ближайшей стены и били об нее.

Хороший вопрос. По порядку.

1. Борцы (Вы наверняка имели в виду вольную, греко-римскую борьбу и отчасти самбо; с дзюдо я бы не был столь категоричен) не бьют ногами, и вся их тактика направлена на управление балансом (корпусом) противника. Следовательно, чем я ниже, тем меньше вероятность прохода в мой корпус и тем больше вероятность моего прохода опять-таки в ноги и в корпус.

2. Теперь посмотрите, насколько разнятся «согнутые» стойки у борцов и у боксеров. Я так полагаю, борец раза в два покруглее? А почему? Да, видимо, потому, что ему необходимо хоть какое-нибудь, скорее всего максимально быстрое, вращение при ударе вокруг вертикальной оси. Чем эта ось кривее, тем вращение медленнее, так как начинают действовать центробежные силы.

3. А теперь взгляните на профессиональный, американский, вариант бокса. Там используются уклоны, приседы, нырки и т. д., но самые результативные нокаутирующие удары — не самые сильные или самые тяжелые, а самые быстрые, внезапные, незаметные. Да, согласен, добивать можно и «из-под низа спины»,

но добивать, когда противник уже поплыл, пропустив внезапный точный удар. Этот удар, как правило, делается «взрывом» вокруг вертикальной оси, и самый яркий тому пример — замусоленный, но тем не менее выдающийся Майк Тайсон. Вы обращали внимание на его левый боковой? Фантастическая скорость, минимальные наклоны, безукоризненное положение комплекса «голова-локоть-развернутый кулак». Попал Миша быстрым левым, а потом со всей дури и размаху хлоп из-под... или апперкот с проносом чуть не за собственную голову.

4. Выполнить бросок с прямой спиной может только Илья Муромец. Мы по слабости телесной сгибаемся при броске — но только при броске. А вот сумоисты (лучшее из всего, что я видел в спорте) чаще всего практически до кульминационного броска или толчка сидят в кипа дачи или гуляют, обнявшись, причем попробуй столкни или урони. Более того, в пауэрлифтинге приседания и становая тяга называются сумоистскими, потому что железяку уговорить или обмануть можно, но трудно... Вот и была выбрана самая мощная, наиболее

устойчивая кинематическая схема — максимально прямая спина.

5. Все, что выходит за ширину плеч, рассказывает противнику о ваших намерениях. А теперь наклонитесь, и что-нибудь «вывалится» за ваш силуэт.

6. Когда ваша вертикальная ось только вращается, ваш центр тяжести проецируется под вами; как только вы наклоняетесь в угоду тактическим, а не техническим соображениям, проекция начинает гулять. Гуляние веса используется в такой всеми любимой борьбе, как айкидо, где первое и самое основное требование — «спина всадника», взятая, кстати, из кен дзюцу.

7. Согните спину, и вы неминуемо зажмете диафрагму, усложните дыхание.

8. Технически безупречные удары ногами очень походят на большие шаги, потому что ноги проектировались именно для ходьбы. Прямая спина — признак крепкого здоровья и воспитанности. Я совершенно уверен, что любое насилие над своей природой в угоду моде, тактике, технике или еще чему бы то ни было не полезно, в погоне за иллюзорной сиюминутной выгодой нарушаются естественные и, надо сказать, достаточно совершенные кинематические связи.

Для удара ногами с согнутой спиной нужно сначала разогнуться, разгрузить ноги и только затем выносить ногу. Как вы думаете, есть ли на это время? Куда вы попадете, так долго рассказывая противнику о своих намерениях?

Намедни занимался я в лесопарке. Питбуль, гулявший там, почему-то с раздражением воспринял мое исполнение ката и кинулся. За эти пару-тройку секунд я попытался вспомнить какие-то уловки против собак, но одежды, кроме шорт, на мне не было, чтобы намотать на руку или запихать в пасть, палки или камня тоже. Я подождал, когда разогнавшаяся собака подбежит на метр, и резко отошел. Она пробежала-пропахала метра три, снова бросилась, и опять мне удалось уклониться прямо-таки по-айкидошному. Мой лоу просвистел в воздухе, тут до бобика дошло, что его кличет хозяин, и он ретировался. Этот самый хозяин находился в это время метрах в двадцати, и я всего лишь матом пожурил его за невоспитанность пса.

Я это к чему? Не так-то просто справиться с псиной, как я думал. Не ретируйся пес, не знаю, каковы были бы мои шансы.

Если бы пит хотел позавтракать, он и позавтракал бы. Прелесть бойцовых собак в прямолинейности. Уж если он затупил, то это надолго. Кто держал, тот знает, что звать песика бесполезно. Скорее всего, он просто так своеобразно играл. Народ при виде питбуля сразу настраивается на то, что этот крокодил сейчас будет пускать кровавую пену и есть детей, а они бывают чудо какие милашки и бестолочи. Но терять бдительность и баловать с этими песиками нельзя ни в коем случае!

С уважением, А. Кочергин —
совершенно уверенный в том,
что бультерьер — самая красивая собака на планете.
Да, знаю-знаю, но дурак дурака... издалека

Слушайте, а давайте разработаем теорию о воздействии на собаку минометным огнем или авиационной бомбой? Стоит ли мелочиться с мотками колючей проволоки, мачете, битами? В каком кармане вы это таскать будете?

Собак убивать нельзя! Они реально очень милые создания до тех самых пор, пока не перешли грань дозволенного. Перейдя ее, они становятся социально опасными хищниками, которых надо уничтожать без раздумий. Уважаемые собаководы, я сам ярый собачник и совершенно уверен в том, что подавляющее большинство убиенных собак погибло по вине распущенных хозяев. Не распускайте сопли с собственным псом, осознайте, что буль или ротвейлер, прежде всего, есть мясорубка на ножках и

лишь потом — плюшевый член семьи!

День добрый! Кто пользовался электрошоком для отпугивания собак? В рекламе пишут, что помогает. Заранее спасибо за ответ!

Чтобы напугать собачку электрошоком, ее нужно поймать за шиворот и, прижав девайс к шкуре, дать разряд. Пылкое воображение рисует картину отпугивания в кровавых тонах.

Хочу узнать мнение специалистов по пресечению атаки собаки и методам боя с ней. Как можно применить нож в ситуации нападения собаки на тебя лично или на спутника? Хочется заметить, что широкое распространение среди любителей животных получили ротвейлеры. Эта псина обладает злобным характером, большой массой и легковозбудимой нервной организацией. Очень часто их воспитывают безголовые хозяева, плохо дрессирующие своего любимца. Поэтому встреча с таким агрессивным животным — частое явление, и противостоять приходится не только зубам, но и психологическому стрессу, возникающему при нападении животного. Приглашаю обсудить эту тему.

Борьба с собакой описана практически во всех наставлениях по спецподготовке.

Я с собакой никогда не дрался, поэтому, учитывая тот факт, что предпочитаю говорить только о том, что испытал сам, буду пересказывать, что когда-то изучал.

Самое главное — захватить голову. Делается это засовыванием предплечья левой руки в пасть на максимальную глубину. Во-первых, уменьшается давление зубов, во-вторых, собака начинает задыхаться от рвотного инстинкта, в-третьих, правой рукой вы обхватываете голову зверушки и поднимаете ее на грудь, лишая песика опоры. Потом надо бить коленями или ступней в живот и грудь. Не руками! Руки плотно держат голову.

Если у вас есть нож, то левая рука пихается в пасть, а правой бьете ножом под лопатку. Служебные собаки натасканы на правую руку, так что удар следует наносить из-за спины.

Чем крупнее собака, тем она прямолинейнее, чем ниже ростом, тем опаснее, так как ее основная цель — ноги. Очень может быть, что вы сможете удачно ударить злыдню ногой в голову, в идеале — в нос, но лучше все же снизить стойку, опять-таки захватить голову и прижать собачку к земле. Дело в том, что в собачьей иерархии тот, кто снизу и прижат, уже проиграл. Возможно, на этом все и кончится, если, конечно, песик сам шалил, а не команду получил.

Безусловно, совет А. Кочергина практичен, как и всегда. Но есть несколько «но».

В детстве у меня была собака, и, гуляя с ней, я регулярно бывал на площадке для тренировки служебных собак, расположенной рядом с домом. Может быть, конечно, там инструктор был какой-то нестандартный, но его собаки не вешались, как гиря, на руку и не терпели, когда их лупцевали палкой, а сейчас это можно увидеть на многих площадках.

Те собачки — и ротвейлеры среди них были, и мастино, и даже классическая немецкая овчарка —действовали совсем не так. Они для начала сбивали с ног (ротвейлер и мастино для этого били человека головой в грудь при прыжке), а затем рвали, добираясь до горла, живота или паха! Они не изображали из себя одноразовые пассатижи для правой руки. С подобной обученной собакой трудновато будет справиться, даже имея нож. А по поводу удара собаки в нос в качестве абсолютного оружия — позвольте не согласиться. Не раз разнимал дерущихся собак, потому как моя была очень задиристой, так знаю, что ни одну этим носопинанием надолго и серьезно отключить нельзя. Конечно, взрослый человек сильнее, чем был я в детстве, хотя я уже тогда занимался спортом и мог пнуть довольно болезненно — палку от швабры не раз на спор перебивал. На мой взгляд, наиболее действенным методом обороны от собаки является газовый баллончик, а из арсенала рукопашного боя — атака шейных позвонков, хотя с отдельными экземплярами собак это не пройдет.

Уточню, что писал не о том, что делал сам, а о том, чему учили в наших «автошколах» — надеюсь, это меня простит. А вообще, будучи человеком практического склада ума, видимо, в ближайшее время побеседую с кинологами и скорее всего поборюсь с собаками. А почему нет?

Теперь насчет шеи и позвонков. Я долгие годы разводил бультерьеров — надеюсь, не удивил? — и могу компетентно заявить, что свернуть шею кобелю ростом меньше унитаза и весом больше 40 кг — нельзя. Более того, когда в связи с особенностями породы мой фа-пик плотно брал за горло чужого песика и принимался ломать ему гортань, я его душил поводком. Есть метода разжимать челюсти палкой, но булька после этого может и хозяина тяпнуть, потому что пребывает в сознании. Душил минут по пять и отпускал только тогда, когда язык у домашнего животного синел и глаза закатывались. Я мужчина крупный, больше центнера, мастер спорта, но у меня ладони

рвались, так тянул. Собака — страшное оружие!

Это я к тому, что задача борьбы с ней видится мне крайне трудной. А сбивают они не головой, а грудью и передними лапами. Только ризеншнауцер прыгает и бьет всеми четырьмя конечностями.

Вперед — на борьбу с собакой!

Я однозначно считаю, что прежде изучения каких-нибудь техник против собак надо пристальнейшее внимание обратить на психологический момент. Должно быть состояние «пан или пропал». В таком бою не собака должна броситься на человека, а человек — на собаку. Попробуйте — и убедитесь, что это реальный метод.

Вот вам, господа, и совершенно конкретные рекомендации по борьбе с совершенно конкретными собачками.

Теперь насчет психики. Любое животное сражается с себе подобными для выяснения положения в иерархии. Когда положение заведомо известно, зверь не бросается.

Собаки, как правило, «избалованы» испугами людей и путаются в определении своего места в «стаде».

Еще раз повторюсь, что мои бои с собаками еще впереди, но была пара моментов, когда собака на меня кидалась. Самое страшное, что может со мной случиться, — это то, что я могу испутаться чего бы то ни было. Нападение происходило столь внезапно, что от неожиданности я кидался на собаку, даже не очень понимая, что делаю, и рявкал так, что чуть глаза не вылетали. Оба раза песики вдруг обмякали и спешили по делам.

Честно говоря, не представляю, как можно отбросить стаффа, если он вцепится в тебя. Многих собак учат сейчас атаковать в пах, горло и лицо, поэтому, наверное, все-таки надо попытаться как-то остановить собаку. Можно подставить и предплечье, если это не летом, конечно, а второй рукой попробовать и на глаза надавить.

На глаза давить не результативно — лично пробовал, когда разнимал питов. К тому же собака постоянно мотает головой, расширяя рану, так что хорошо прицелиться в глаза практически очень сложно. Предплечье, даже летом, — это выход, если только засовывать его ладонью на себя. Руку пес изрежет — это 100%, но при глубоком всовывании есть шанс уменьшить давление и перейти к удушению.

5
ВОСПИТАНИЕ ДУХА
Добро и зло, Родина и Вера
- Про вторую щеку и другие духовные ценности
- Русский вопрос
- Дух и страх
- Если друг оказался вдруг…

ПРО ВТОРУЮ ЩЕКУ И ДРУГИЕ ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ

Где делай добра, не получишь зла. Ваше мнение по поводу этой народной мудрости? Я сталкивался с ней неоднократно, как, наверное, и многие другие — предлагаю обсудить.

Делание добра — столь естественное желание человека, что обсуждать, как на него среагирует общество, нельзя. Это унизит сам термин. Подобную поговорку придумали трусы.

Мнение мое — и необязательно правильное.

Как Вы для себя воспринимаете всем известные слова Христа о том, что если тебя ударили по правой щеке, то подставь левую. Понятно, что это не просто непротивление злу насилием и что Библия не Конституция. Но даже высказывания священников по этому поводу отличаются друг от друга.

Кстати, на сайте видел голосование по этому поводу. «Подставлю» — 17%; «Ни за что» —14%; «Подставлю, но тут же уйду под локоть и срублю боковым» — 67%.

А давайте я проведу опрос на тему «Как вы относитесь к ветхозаветному "зуб за зуб и глаз за глаз"?». Если вы относитесь к этому с восторгом, то где вы храните черепа своих врагов? Не о физической жизни пришел рассказывать Спаситель, а о жизни вечной. И смирение гордыни есть самое тяжкое для меня послушание. В этом и есть Промысел Божий — определить, кто есть человек, а кто слизняк алчный, не ведающий ни стыда, ни совести. И если ваша Вера слаба, то враг человеческий шепнет

вам легкий путь.

Очень просто становится в душе, когда имеешь выбор: я могу ответить, а могу и не ответить, и мой выбор продиктован моими возможностями, а не моей трусостью и слабостью.

Бывали моменты, когда я стоял и на полном серьезе думал: убить или не убить. Причем убить легко и сладострастно — так, что ошметки полетят в разные стороны… И в такие моменты вдруг открывалась жуткая бездна внутри, и я начинал видеть себя со стороны, а вокруг больше никого. Ни разу не пожалел, что сдержался.

Внутренняя сила, основанная на силе Духа и осознании собственной силы, дает право на милосердие. Слабость всегда агрессивна. Скандалящие, кричащие люди прячут за криком и буйным поведением свой липкий страх. А я думал, что только у меня так бывает с выбором… Вот и реальное спасибо — не один я тут такой.

А еще слабые зацикливаются на мелочах и любят мстить, так как не могут сдержаться. Но каждый слабый может стать сильным, ибо для этого и пришел Спаситель, сказав: «Не здравии требуют врача, но болящие», и явил силу Духа миру сему.

На 100% согласен!

Знаете, Андрей, мы все идем своими путями, но по одним и тем же дорогам, проложенным Им для нас, и ведут все эти дороги в одно место — домой. Так что если мы и начинаем далеко друг от друга, то заканчиваем совсем рядом. Есть такое любимое мною слово — эмпатия. Это когда люди умеют сопереживать, то есть чувствовать и мыслить одно. Кстати, можно еще сравнить наши переживания.

Был у меня в жизни такой момент совсем недавно, был у меня выбор… Я вдруг понял, что могу многое, и почувствовал себя большим и мудрым Волшебником — уж слишком все хорошо и складно у меня получалось, даже маленькое, но вполне реальное чудо сумел сбацать…

Летел я долго, собрал по пути все ветки и сучья и мешком говна впечатался в асфальт. Лежу, попахиваю, более всего похожий на кучку позвонков, ливера и соплей. И два варианта передо мной. 1. Проникнуться жалостью к своему поруганному гонору и возопить полной грудью: «За что?! Я же хороший! Я же хотел помочь!» 2. Встать, отряхнуть костюмчик и

семенить дальше. После очень короткой, но дико мучительной борьбы я выбрал второе. После действительно мучительной борьбы. Никогда не думал, что так тяжело держать себя за горло! И вдруг как будто кто-то действительно очень большой и добродушный хлопнул меня по плечу: «Молодец, сопляк! Не обосрался!» Мне стало по-настоящему легко, и тут же последовал пинок, от которого я покатился кубарем. «А ну работать! На том свете отдохнешь!» Такой короткой, но очень действенной терапии для души я не испытывал никогда.

И теперь, если бывают у меня приступы жалости к самому себе, избавляюсь я от них одним вздохом, помня тот дружеский пинок, от которого летел кубарем.

Вот уж действительно сценарий из 12-14-32-43-56-х серий моей жизни. Ей-Богу, мне стало менее одиноко.

С уважением, А. Кочергин —
с юмором и сатирой разглядывающий свои шрамы,
полученные в большинстве случаев
от непроходимой наивности и глупости.
Умнее не значит циничнее, а значит — добрее!

По-моему, здесь речь идет не о мщении, а о прощении. Практически это выглядит так.

1. Мне дали в рожу. Ну, дали и дали, значит, было за что или я дурак, потому что пропустил. И мой ответный удар есть мщение, исполнение роли судьи, а этим занимается Бог. И грех брать на себя его роль.

2. Я вижу, что летит плюха, и, реагируя, нейтрализую нападающего, то есть не позволяю ему согрешить, а возможно даже, взяв на себя его грех, спасаю его душу. Человек получает то, что хотел. К чему шел, к тому и пришел. За что боролся, на то и напоролся. И я не отказал ему в помощи. Поп в одном фильме интересно говорил про то, что кому-то тумаков надает. «Пойду, — говорит, — увещую беса!»То есть одержимого человека поколотит, выбьет из него дух беса.

Очнулся я как-то раз с переломанным лицом, и первое, что в голову пришло: «За что это мне, интересно?» То есть не кто были эти люди, как так получилось, а за что именно Господь обратил на меня свое внимание?! И понял.

Я в то время полыхал, как Гастелло, с той разницей, что не в подвиге, а в блуде и пьянках-клубянках. Вот меня и поправили.

Второй вопрос (клянусь) у меня был: «Испытываю ли я ненависть к людям, ставшим орудием в руках Божьего промысла?» Нет, конечно, как бы противно они ни поступили и какие бы, как им казалось, цели они ни преследовали. Честное

слово, я подумал именно так.

Хворал потом почти год, пить бросил, было явно не до девок, а чтобы прийти в себя, приполз опять в зал.

С уважением, *А,* Кочергин — далеко не пример для подражания!

Хорошо верующим. Убили — хрясь, и в рай попал! А каково в бой идти нам, атеистам? Нас же ничего не ожидает после конца, пустота одна… Не будешь же сам себе врать, что в Бога веришь? Так что, уважаемые граждане верующие, вы бы жалели нас, что ли.

Жалеем искренне. Да будет каждому по Вере его…

Сравнивать ад с санаторием так же наивно, как и ожидать встретить там чертят-поварят. Познать же муки ада можно и на этой грешной земле. И ключевым словом здесь будет совесть.

Спасибо за слова про совесть! Никто не казнит меня более меня, и только Господу Богу известно, что я чувствую, вспоминая о допущенных слабостях, когда не сумел добиться намеченного, ввязался в «соревнования по меткости плевка» или не смог подхватить протянутую руку нуждающегося во мне.

Быть Человеком — это тяжелая ноша, жаль, что зачастую людей устраивают коленно-локтевые позы и способы перемещения.

Князь мира сего убеждает нас в бесполезности подвига Веры и совести. Врет!

Очень много было благородных и достойных людей, которые прожили жизнь в борьбе, а не в коленно-локте-вой позе, и умерли убежденными атеистами!

Когда мы поминаем наших благоверных Братьев и Отцов, это вовсе не означает, что мы вытираем ноги о чьи-то имена, вне зависимости от партийной и религиозной принадлежности последних. Атеизм есть религия безверия, причем это не оскорбительная, а объективная формулировка.

Неужели так сложно остаться просто человеком без высокопарных фраз и сурового выражения лица? Просто человеком? Хотя ты и на этот вопрос отвечал, и я подпишусь под этим ответом — «обязан быть православным!» Хотя многих здесь эта фраза покорежит, тем не менее обязан!

Именно нравственная сторона самосознания дает право человеку сознавать, что он именно человек, а не животное — жрущее, спаривающееся и срущее, чтобы снова жрать в свое

животное удовольствие, сознавая себя венцом природы и ее владыкой.

Остаться человеком можно, даже плавая в сточной канаве! Душа не промокает, если она — Луша, конечно, а не куча тряпок, набранных у кого попало в свое удовольствие. Эх, мало у нас истинных пастырей, от этого и недоверие к Вере, извращение ее и поругание, часто заслуженное аферистами от церкви.

Гордыня — самый смертный из всех грехов. Считается, что именно от нее идет все остальное, а особенно боевые искусства, ибо своим рождением они обязаны нежеланию людей страдать от унижения собственного достоинства и прочих духовно-физических надругательств.

Не так! Самоубийство есть тяжкий грех. А непринятие мер к своему спасению и спасению ближнего своего есть самоубийство. Обращайтесь к первоисточникам.

С уважением, А. Кочергин — гордыня, — говорите?.. Хм...

Здравствуйте, уважаемые форумчане! Появлялся я тут когда-то и уже несколько месяцев только наблюдаю за форумом. Но сегодня радость моя настолько велика, что я спешу поделиться ею со всеми! Сегодня, 28 сентября 2007 года, я сдал последние анализы в больнице (подробные и развернутые), и врачи мне объявили, что вирус гепатита С в моей крови отсутствует! Есть холецистит от неумеренной жрачки мясного и жареного, есть описторхоз (когда-то работал на речном флоте), гастрит, но гепатита нет! Этот диагноз мне поставили в 2000 году (я тогда «кололся»), и после этого я больше нигде не обследовался. Специфического лечения не проводил, интерферон тогда стоил запредельно дорого, просто стал вести здоровый образ жизни, бросил наркотики — сам, «на сухую», бросил пить, курить, очень сильно изменил свои взгляды на жизнь, поменял отношение к людям, поверил в Бога. И вот... Заплакал сегодня в кабинете врача. Спасибо вам всем! Спасибо всем, кто общался со мной, поддерживал... Спасибо г-ну Кочергину за ответ на мое письмо, за сайт, за пример. Храни вас всех Господь! Я буду молиться за всех.

Господь милостив к нам! Какое счастье оказаться маленькой крупицей, на которую сумела опереться нога слабеющего человека, — о каком еще счастье можно мечтать?! Господь не слышит испуганных всхлипов, он слышит вопли ярости Людей, идущих к своей победе! Отчаяние есть грех тяжкий.

Давайте прочитаем сообщение о празднике, подготовленное неким музеем. «Считается, что трава на Ивана Купалу обладает не просто целебной, но и магической силой». Предлагаются очистительные обряды водой и огнем, поцелуйные игры, русалочьи хороводы. А если умыться росой, то никакие болезни и напасти не страшны.

Как все просто у этих людей! Все проблемы решаются в культовых языческих обрядах, а к Богу можно не обращаться и дом Божий не посещать. Если умывание росой решает проблемы здоровья, то зачем же об этом молиться Богу? Языческий ритуал, по мнению работников музея, видимо, выше и сильнее Бога. И не надо с милой улыбкой говорить, что это все шутки, игры. Нет! Все гораздо серьезней. Нельзя даже в шутку заигрывать с сатаной — последствия всегда страшные!

Понимают ли эти люди, которые в погоне за «золотым тельцом», похоже, готовы продавать свои души кому угодно, что они уродуют в этих непристойных оккультных игрищах души доверившихся им людей? Не могут не понимать, но лозунг «Цель оправдывает средства» стал для них превалирующим. Деньги любой ценой!

Нельзя немного верить Будде, немного Иегове, немного в идолов и немного Христу. Православие — религия многогранная и дающая ответы на большинство сложных вопросов. Новорусское язычество, во-первых, утеряло свои источники (их тупо нет), а во-вторых, носит скорее протестный характер, нежели конструктивный.

Прошу прощения у форумчан, но в последнее время жизнь дает веслом по личику… Нежно, но настойчиво. Поэтому просьба.

1. Опишите, как вы чувствуете Любовь? Или что вы чувствуете?

2. Как это меняет ваше отношение к себе и другим? К тому, кого любишь? Речь о любви к женщине (для женщин — к мужчине).

3. И еще… Если чувство сильное, спокойное и радостное, то это, по-вашему, что?

Как известно, данная тема есть некий каверзный философский капкан. Длинно можно обрисовать даже способ изготовления модной прически, а люди бьются над коротким и емким определением уже несколько столетий. Таки вот держите мудрость от Кочергина. Любовь — это безрассудное и необратимое желание доверить свою жизнь объекту любви. Рассудок и любовь — слишком мелочное сочетание. Бог есть

Любовь.

Психическая и физиологическая зависимость от противоположного пола — это не любовь.

Любовь — это гораздо шире спаривания и размножения. Есть еще и Мать, и Брат, и Родина! И посторонний, сирый человек, остро нуждающийся в тебе.

Уважаемый А. К.! Прочел Вашу ветку «В здоровом теле — здоровый дух» на православном форуме диакона Андрея Нураева и надумал следующее. Постараюсь кратко.

На карте мира огромное розовое пятно бывшего СССР досталось нам от предков, сумевших создать самую крупную империю в мире («Шестая часть земли с названьем кратким Русь». А. Блок). Какая же идеология смогла объединить массы народов в единую армию и подвигнуть их на такие массовые завоевания? Ответ «православие» не столь очевиден… Что было в том древнем православии, энергии чего не достает ему сейчас? Сравним двух самых известных православных святых — Сергия Радонежского как ярчайшего представителя древнего православия и Серафима Саровского — величайшую фигуру православия современного. Представляя одну церковь в разные времена, они являют два совершенно разных мира. Сергий — человек сильный, волевой, даже властный, с развитой вертикальной иерархией власти. В целом о нем известно мало, но он на голом месте сумел построить поселение, ныне известное как центр православия — Сергиев Посад, для этого надо обладать характером строгим, но мудрым, организаторскими способностями, авторитетом лидера. Он благословил на Куликовскую битву Дмитрия Донского, отрядил на саму битву нескольких монахов, один из которых — Пересвет — был сильнейшим богатырем всего войска (а мы — «Шаолинь, Шаолинь…»). Древнерусские монастыри вообще тесно переплетены с армией, да и святые — сплошь воины: Георгий Победоносец, Александр Невский и др. Серафим же — образ человека мягкого, доброго от своей силы (точнее, Божьей). «Сильные люди — добрые люди». С животными, даже медведями, он без боязни разговаривал, они его понимали и слушались. Даже в русские морозы излучал физически ощутимое тепло. Будучи человеком физически сильным, не противился своим убийцам… Возможно, как святой Сергий отличен от святого Серафима, так древнее православие, создавшее ту огромную Святую Русь, как бы она тогда ни называлась, отлично от современного православия. Видимо,

древнее было строгим, более волевым, с жесткой вертикальной иерархией власти, военизированным. Точнее представить ныне затерявшийся дух древнего православия, быть может, можно, взглянув, как ни странно это звучит поначалу, на философию самурайства, очень, кстати, выпадающую из традиционной японской культуры, или на сходную не по атрибутам, а по сути философию викингов. Все-все, заканчиваю!..

Уважаемое собрание! Не кажется ли вам, что в этой древней идеологии и зарыто то зерно, которое, если прорастет, может дать нам ту силу, которое оно дало нашим предкам? И не следует ли нам, будучи патриотами, приложить все усилия к возрождению этого зерна в нашей жизни? Может, это зерно — отношение к смерти? Даже в современном православии считается, что человек рождается три раза — физически, духовно, и «самое важное — третье рождение, которое в миру именуется „смерть". К нему надо готовиться всю жизнь…»

Вопрос не то чтобы не праздный — вопрос наиважнейший... Каким должно быть православие, чтобы противостоять натиску самых разных сил, в том числе и внутренних, воинствующих атеистов, мечущихся от эзотерики к буддизму, а от буддизма в неоязычество? Должно ли оно быть воинственным, должно ли оно быть жертвенно покаянным? А применительно к какому случаю, спрошу я вас?! Равновесие есть продукт борьбы минимум двух антагонистических сил. Грубая силовая агрессия в идеале гасится именно мягкостью, дарованной нам батюшкой Серафимом, а воинский дух Сергия Радонежского и по сию пору кипит в крови истинно русского человека. Догматизм догматизмом, но любая тактика строится от собственного ТТХ и с привязкой к противнику... Ни в коем случае нельзя допустить искры межнациональной розни внутри страны, потому что именно гражданский конфликт даст повод для внешнего вмешательства в дела России.

На днях около моего дома в машине умер человек. Прямо возле подъезда.

Вообще-то эта история началась пару месяцев назад, когда возле дома кто-то оставил машину с разбитым крылом и фарой. Ну, поставил и поставил — это свободная страна. Когда две недели назад я возвращался вечером домой после работы, увидел человека с забинтованной головой. Он копался под капотом в этой машине. Когда я подъехал, он спросил, нет ли у меня высоковольтных проводов, чтобы завести машину. Говорил, что у него сел аккумулятор. У меня ничего такого не

было и зарядки тоже, я посоветовал обратиться к владельцам «жигулей» — они обычно такие вещи с собой возят. Весь следующий день он проторчал возле машины, видимо, так и не смог завести, потом куда-то пропал, а машина так и стояла. И вот вчера мать сказала, что его нашли мертвого утром в своей машине. Оказалось, что он снимал хату у нас в подъезде. Я не знаю, кто этот человек и откуда. Видимо, приехал в город, снял жилье, чем-то занимался. Потом попал в ДТП — ушиб головы — больница. Никого знакомых в моем городе у него не было, снимаемое жилье, естественно, ушло. С разбитой головой, без денег — в чужом городе, наверное, не так легко решаются проблемы. У него не получилось. Своим знакомым и друзьям я не рассказываю эту историю. Мне просто стыдно, что я прошел мимо. Я же видел, что ему нужна помощь, спешил — не до этого было. Я мог взять у соседа зарядку и зарядить ему аккумулятор, еще чем-нибудь помочь… Возможностей куча. А теперь его нету — незнакомого парня лет тридцати. Я понимаю, что у каждого свой путь, но закончить его вот так… Сдохнуть, как собака под забором, просто потому, что кому-то было некогда или в падлу помочь человеку, попавшему в беду…

Мы становимся лучше в тот самый момент, когда понимаем, что сидящая на асфальте пьяная старуха — это я! Человек с пробитой головой — это я!

Я уже писал как-то о человеке с дырой в груди. Напомню вкратце, о чем была речь.

Мне на тренировке вывернули мизинец из сустава, да так, что верхняя фаланга встала под прямым углом к пальцу. Я поспешил в травмпункт, где и сел в очередь, но она тянулась как-то очень медленно, потому что прямо перед моим заходом привезли порванного в клочья парня.

А потом пришел молодой мужик в цветастой рубахе.

Его привела сестра, забежала к врачу, а выскочив, сказала:

— Сейчас вас вызовут.

Парень был очень бледный, сидел-сидел — и давай на бок заваливаться. Я к нему:

— Ты чего, братан лихой, валишься?

— Да вроде все… — говорит он мне.

Рубаха сваливается с груди, в районе сердца — колотое ранение. Я к врачу

— Там у вас парень «уходит»!

Он берет слушалку, не спеша подходит, слушает пульс и бодро говорит:

— Да, похоже, «уходит»… Бери каталку, дуй в прием

ное отделение — сразу на стол.

Пьяная медсестра не хотела отдавать мне каталку, и только студент-практикант сразу понял, что я очень не шучу, и даже помог докатить и погрузить того парня.

В приемном мне говорят:

— Раздевай.

Я удивился, но, не видя причин для отказа, ножом развалил все тряпки и раздел дядьку секунд за пятнадцать, очень поразив персонал профессионализмом разделки.

— Положение тяжелое, подождете окончания операции?

— Да нет, у меня там очередь подходит — палец нужно вправить.

— Я не понял!.. Так ты не с ним?!

— Нет.

— А чего тогда ты тут суетишься так?!

— А то, дружок, что когда тебя, скажем, пьяного, собьет машина, ни одна скотина к тебе не подойдет, и ты сдохнешь не оттого, что ребра пробили сердце, а оттого, что от удара по голове потерял сознание и тупо задохнулся в луже... А кругом будут идти суетливые любопытные люди, не готовые пачкаться.

Надеюсь, того парня спасли.

Откуда нам знать, что могло спасти этого человека, умершего в машине, откуда нам знать, какую именно роль в его жизни мы должны были сыграть? Но мы точно знаем, какую сыграли! Равнодушие активно — это тоже позиция, это тоже действие, именно это действие убило потерянного, больного человека, брошенного в чужом городе.

Я преподавал в Мексике. Меня пригласил туда один русский урод и бросил, оставив без переводчика, без денег и без вариантов выхода из ситуации. Через месяц я вздрагивал от русской речи, когда молился по утрам, и не переставал пахать в полицейской академии задаром. В конечном счете академия, не имея никаких финансовых оснований, отправила меня на Родину, наградила орденом за заслуги 2-й степени и выплатила тысячу долларов, что для Мексики почти полет в космос. Но это был я! Без знания языка, в чужой, агрессивной стране, где я заболел тропической сальмонеллой и не сдох лишь потому, что пил из горла текилу и заедал лаймом, не имея денег на больницу...

Я знаю, что такое одиночество и некуда идти! Это страшнее войны!

А я видел позавчера мужика, так он вчера умер... Совпадение.

В этой сраной жизни я понял не так много вещей. Одна из

них — случайностей не бывает. То есть не бывает

вообще. Если Господь указывает на человека, то, видимо, Он что-то просит вас сделать... Ваше право — верить в это или нет. Я верю безоговорочно, иного пути не вижу. У чужой беды нет градации и очередности. Пусть она станет и вашей — хотя бы отчасти.

Прочитал «Мужика с топором» и попытался понять, зачем Кочергин это написал? Зачем он проповедует желательность пути воина для каждого мужчины? А общий посыл книги именно таков.

Например, квинтэссенция всего выражена на стр. 88: «Мужчина просто обязан сражаться эа свои идеалы, надо лишь их иметь и быть готовым к битве, даже если ПО НЕСЧАСТЬЮ [выделено мною] она никогда не произойдет».

Получается, что счастье, по Ночергину, — это непрерывная, перманентная война. А как же насчет известной восточной поговорки, согласно которой «лучший бой — это тот, которого удалось избежать»? И как относительно ответственности прежде всего перед своими близкими, если ты влезешь в чужую разборку и тебя в ней похоронят? А ведь «любовь к родине начинается с семьи» (Френсис Бэкон) и «я люблю свое отечество, но не своих соотечественников» (Джордж Гордон Байрон). Далее. А не лучше ли вообще вместо того, чтобы постоянно воспитывать в себе воинский дух и готовность в любой момент умереть, научиться искусству не попадать в места, где происходят всяческие неприятности, которые могут потребовать твоего вмешательства? Помнится, о возможности достижения подобного навыка даже писали в одной из тем. Кроме того, в том же Израиле число жертв терактов стало снижаться, ученым и спецам из силовых структур стало интересно, как это происходит — число терактов даже растет, а число их жертв снижается? И установили (у них же камеры понатыканы во многих местах плюс опросы очевидцев) — жизнь в зоне постоянного напряга и страха, судя по всему, выработала у граждан повышенную чувствительность. Они просто стали избегать тех мест, где случалось что-то опасное! Вот чему учиться-то надо простым людям! Предвидя возражения: мол, не бывает никаких «простых людей», сразу поясню, что я имею в виду. Дело в том, что в древности касты-то не зря существовали. Да и современные исследования показывают, что людей, грубо говоря, по предрасположенностям к определенным типам поведения, мотивации и потребностям можно условно, но

весьма конкретно разделить на философов, монахов, воинов, купцов и крестьян. В общем, что по-древнему, что по-современному, получается, что среди людей качества воинов присущи максимум 20% из всех. А если учесть, что людей, склонных к риску и предприимчивости и того меньше — около 7-9%, то потенциальных воинов, обладающих к тому же склонностью перевести эту потенцию в актуальность, всего-то максимум 2%! А для всех остальных пребывание в состоянии воина противоестественно!

Неужели А. К. этого не понимает? Я лично этого не допускаю — А. К. слишком хорошо знаком с психологией. А значит, заданный в книге посыл о том, что все мужчины просто должны желать стать воинами, на чем-то да должен быть основан. На чем же?

Вы, уважаемый, перепутали горячее со спелым. Накидать кучу ссылок, выданных из поисковика по запросу о психотипах... Это был, видимо, титанический труд, совсем Вас уморивший... Итого по Вам.

Ваша позиция — это позиция, пардон, клопа, желающего забиться между страницами старой книги и прожить (прожить ли?!) 300 лет, избегнув подавляющего большинства алармовых ситуаций. Но в данном случае Вы не есть доминирующий самец. Ваш сосед клопик трахнет прибегающую к Вам клопиху и нарожает кло-пят, пока Вы там греете в тишине Вашу тушку. Он насосется библиотекарской крови и сдохнет от удара библиотекарского кулака. Но он жил! Не оглядываясь на термометр, на незажженные на улице фонари и на политическую обстановку в Вашем микрорайоне.

Выбор Ваш, и Вы имеете на него право! Я выбираю Подвиг — слово, происходящие от глагола «двигать», потому что именно Подвиг движет наш мир к свету. Переваривание предметов и забота о своем здоровье... Как это мелко и ничтожно. Впрочем, кому-то и этого всласть хватает...

Но не мне и не таким патологическим личностям, как я! Здесь Вы правы — наш образ жизни Вам не по сезону!

С уважением, А. Кочергин —
надеюсь, был игриво шутлив
и не задел сверх меры

Добиваться цели нужно даже в том случае, если ты знаешь, что обречен на поражение. Для этого не нужны ни мудрость, ни техника. Подлинный самурай не думает о победе и поражении. Он бесстрашно бросается навстречу неизбежной смерти. Если ты поступишь так же, ты проснешься ото сна.

Аллилуйя! Я дал как-то бандосам почитать «Хагакурэ», так они на полном серьезе приняли книгу за стеб бандитский... Типа отвязанные пацаны писали — уважуха!

У меня вопрос к господину Кочергину. На сайте размещены некоторые пункты, по которым вы готовите бойцов, и один из них: положительное или хотя бы естественное отношение к смерти. Мне все понятно по всем пунктам кроме этого. Я недавно хоронил друга, его убили отморозки какие-то, и поверьте мне: нет ничего хуже, чем слышать стон и крики его матери. А ведь он тоже не боялся смерти и один дрался до конца. Но разве иногда не стоит задуматься о том, что если я умру, потом уже мне все будет по барабану — а родители? Что будет с ними? Мать умрет от сердечного приступа, отец с ума сойдет. Мне кажется, всегда надо думать о таких вещах, а не о доблестной смерти во время боя. Ведь сдохнуть можно минуты за три от силы, главное — что будет с родными после тебя.

Вы в курсе, что мы все сдохнем? Когда на вас наезжает авто, вы что, поднимете руку и, сказав свое гневное «нет!», убережете свою мать от скорби? Да ну!

Потеря страха перед смертью позволит вам сражаться так;, как будто страх остался только у ваших врагов! Эта самая потеря страха, на мой взгляд, и есть единственный способ остаться в живых!

Проверено на приматах. Примат жив, наголо брит, подвижен и вполне вменяем!

С уважением, А. Кочергин — ничего из того, что не опробовал на себе

или не видел сам!

Андрей Николаевич, но ведь сила не всегда сочетается с нравственностью. Как этого добиться — выбрать верный духовный Путь?

1. Прежде чем взять в руки оружие, любой солдат обязан сдать зачет по приемам обращения с ним и по мерам безопасности при обращении... Единственный критерий, сдерживающий алчные порывы поиграться с собственной силой и гордыней, есть нравственность, то есть сдерживающий этический фактор, способный уберечь человека от самого себя и уберечь людей от выплеснутой ненависти и злобы...

2. Всему нужна тренировка, в противном случае объект деградирует. Если это верно для биологической части исследования, то для духовной это верно во сто крат.

Самосознание человека склонно к изменчивости и лабильности, подвержено внушению и давлению извне. И лишь только четкие представления о добре и зле способны реально удержать человека в равновесии между этими антагонистами. Представление о мире как о многообразии оттенков серого преступно по отношению к самому себе, потому что это порождает вседозволенность и безответственность, лишает человека ясности картины бытия. Серый цвет — цвет тумана над гнилым болотом! Я не готов рекламировать свой Путь в духовности, но готов рассказать о нем, и не для «любования в зеркале», а для констатации своей жизненной позиции, если она кому-то интересна.

Мне не суждено познать, куда и как я попаду, склеив ласты, так что не страх смерти «загнал» меня в православие! Страх Божий для меня — это не рабское унижение перед Богом, а страх ребенка оскорбить родителя мерзостью своего поведения. Православие для меня — это простые и понятные нравственные законы, обретенные мною не в индивидуальном толковании и чтении, а при помощи духовника, имеющего право на проповедь. То есть если учитель нужен в обычной школе, то в школе обретения Духа без него именно мне было бы не обойтись! Надеюсь, я не произвожу впечатления слабохарактерного и туповатого слюнтяя, которого «хитрые евреи» одурачили и затянули в свои сети. Я считаю себя православным воином, который, как и многие его предки, готов умереть за Веру под знаменами Андрея Первозванного и Георгия Победоносца. Отнопхение церкви к воинству — второе по сложности после отношения к монашеству. Это факт, как и то, что монах Пересвет сражался с Челубеем. Ни в коем случае не зову никого в церковь, потому что православие — это не секта, а Вера конкретного человека в конкретные понятия. Но без нравственности, этики и морали человек превращается в эгоистичное и злобное животное. Примеров тому миллион! Упаси нас Бог от участи той!

С уважением ко всем людям на Земле,
теплотой к верующим
в те же идеалы жертвенности, любви и подвига,
А. Кочерги н

Андрей Николаевич, а вот мне духовник не нужен. Я считаю, есть десять заповедей, которых стараюсь придерживаться, и мне, в общем, хватает. Просто посредники между мной и богом не нужны. Тем более, что ох как трудно найти искренне верующего священника, который бы соответствовал своей должности по моральным качествам.

Именно Вам они и нужны, хотя бы для того, чтобы выяснить,

с какой буквы писать слово «Бог». Уверенность в правильности собственного взгляда на Веру — это, как правило, недостаток знаний по вопросу плюс гордыня. «Чем больше я знаю, тем больше я знаю, что ничего не знаю», — сказал один древний и очень смышленый грек.

«…Отнимающему у тебя верхнюю одежду не препятствуй взять и рубашку».

Андрей Николаевич! Можете пояснить эту фразу, как Вы ее понимаете?

Прелесть какая! Данная вольная формулировка подразумевает борьбу с гордыней как одним из тяжких грехов, который для истинного бойца совершенно не приемлем, и именно психотактически. Не воспринимайте все буквально. Вот для этого и нужен духовник, в идеале — теолог! Потому притчи — они на то и притчи, чтобы эзоповым языком указать человеку на вещи, которые он иначе не понял бы. Нет ничего проще, чем заставить сдуться «Великого Бойца», потому что он жаждет только победы, его гордыня не приемлет иного. Мы же не выигрываем, мы всего лишь не проигрываем и готовы погибнуть сражаясь, не ожидая восторгов и восхвалений.

Вот как-то читал А. К., и понравилась фраза: «Бог слышит тех, кто кричит от ярости, а не от страха». Сначала ничего вроде, а потом — нет, думаю. Когда от ярости — это кто-то другой слышит. Что слышит — точно, но вот Бог ли?

Страх неприемлем для верующего человека, если это только не Страх Божий. Страх есть уныние, а это тяжкий грех! А ярость — это Вера в своего ангела-хранителя и в правоту собственного дела, умноженную на умение и силу! Не путайте ярость с мелочной злобой!

Ну, не знаю. Когда я делаю кому-то больно, если даже, как мне кажется, вынужден был это сделать, осознаю, что просто не хватило у меня смирения поступить иначе. Делать-то делаю, но понимаю, что неправильно делаю. А вот долбить человеку в лицо с осознанием своей правоты не получается.

Не путайте искушения, посланные нам для смирения, и войну, идущую уже 2000 лет. Следует различать мелкие шалости себе подобных и врага человеческого, в каком бы обличий он ни пришел. Вот тут и нужен духовник, способный пояснить то, что потом следует осознать, осмыслить и умоположить на всю жизнь… А уважение мое не позволяет поставить противника ниже меня (вследствие гордыни), по этой причине я всегда считаю

противника и достойнее меня, и злее, и сильнее, и опытнее... И хрен я ему скидку выпишу, коснись чего. Вы нас не пытайтесь бить, и мы вас не покалечим!

«Не воспринимайте все буквально. Вот для этого и нужен духовник, в идеале — теолог!» Андрей Николаевич, согласен здесь с Вами полностью. Ведь буквальное, человеческое, я бы сказал, приземленно материалистическое и даже бытовое толкование текстов Библии зачастую опаснее для воспитания души, чем их незнание. И помощь людей, посвятивших свою жизнь именно духовному подвигу во славу Господа, нам здесь просто необходима. Вот простой пример для обуянных гордыней «величия» собственного разума. Попробуйте дать толкование словам Спасителя: «Не подумайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч, ибо Я пришел разлучить сына с отцом его, дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее, так что станут врагами человеку родственники его». Сложно? Еще как, если подходить с чисто человеческой точки зрения.

Гордость есть итог проделанной работы, в том числе и над собой. Гордыня есть презрение к окружающим в силу «собственной исключительности». Почувствуйте разницу.

Андрей Николаевич, оно, конечно, так. Только в жизни чаще получается, что давят и гордыню, и гордость. Я за то и не люблю монотеизм, что он отучает думать своей головой, а если и находятся люди думающие и при этом верящие, то это скорее вопреки, чем благодаря вере.

Упс!.. Скажите, пожалуйста, как многобожие помогает думать? Как наличие Спасителя вызывает у А. Кочергина перманентное отупение? Никакой иронии...

В язычестве нет «высшей истины», очень мало догм, если они вообще есть. В большинстве случаев языческая мораль несет не запретительный, а предписывающий характер. То есть предписывается, в каких случаях и как должно поступать человеку, а в остальных случаях он должен решать сам, в то время как в монотеизме чаще запрещают. К чему это ведет, думаю, расписывать не нужно. В язычестве бог — товарищ, который может помочь, а не Спаситель, который любит всех. Языческие боги и люди почти равны — и те, и те обычно дети Демиурга, некоего божества, сотворившего этот мир и затем отошедшего на второй план. Потому ответственность за свои поступки приходится нести в полной мере и в этой

жизни, и покаяние обычно недостаточная расплата за недостойное деяние. Что, по-моему, справедливо. Натворил что-то — исправь, а не извиняйся. Это высшее существо может позволить себе роскошь прощать недостойных… Андрей Николаевич, позвольте вопрос.

А что Вам дает христианство?

Православие дает мне систему принятия решения, основанную не на сиюминутной выгоде (там, где нет догм), а на истинах, за которые многие Святые Отцы отдали жизнь, не моргнув глазом, а многие православные воины полегли на полях сражений, посчитав за честь умереть за Веру!

Вопрос. Вы готовы отдать свою жизнь за свои языческие убеждения или это всего лишь Ваш единый проездной билет? Никаких подначек — это абсолютно искренний вопрос. Я готов отдать жизнь за Веру своих Отцов и даже не стыжусь это декларировать!

Вера человека настолько проста, что не нуждается в посредниках и теологах. Да, человека учат учителя читать, писать и т. д. Но, изучив механизмы, человек уже сам ими управляет. Художник сам выражает себя через холст, краски. Водитель сам ведет машину. Представьте, что вы не можете проявить себя через вашу веру. Через вас проявляет свою веру ваш духовник. Вы всего лишь инструмент в его руках. И инструмент управляемый. Учителя должны быть, но не духовники. Духовник вы сам для себя. Ищите встречи с Иисусом Христом сами. И далее вы увидите в этом свете именно себя — такого, как вы созданы Отцом. И поверьте, ничего сложного в Евангелии нет. Достаточно только вдумчиво читать. Осилите… И не нужен вам будет духовник, ну, может быть, только как брат в Господе.

Позвольте с Вами не согласиться, ибо для чтения этой священной книги, написанной явно не сегодняшним языком, абсолютно необходим учитель, способный научить азбуке. А общение с Господом всегда было личным, православный священник никогда не довлел над прихожанами. Мы не баптисты.

Да, я готов отдать жизнь за свои убеждения! Хотя декларировать это не решусь, поскольку скептик, а случая проверить пока не было. Кстати, я еще и атеист, хотя мировоззрение скорее языческое. Никаких подначек от Вас не жду и сам делать не намерен. Искренний вопрос. Я под «отдать жизнь за убеждения» понимаю примерно следующее. В случае, если стоит выбор между смертью или поступком, в корне

противоречащим мировоззрению, выбрать первое. А Вы? Осознанное принятие смерти — самоубийство, вроде бы в христианстве это грех. Скажем, подвиг спартанцев Леонида в Фермопилах — самоубийство? Будь они христианами — горели бы в аду? Если нет, то объясните, пожалуйста, почему.

Уважаемый, Вы тут красиво признались в том, что за убеждения свои атеистические легко жизнь отдадите. Это как? И где, позвольте узнать, сей случай представиться может? И еще одно. Я не заметил, чтобы мы смогли понять, во что Вы, кроме неверия, веруете, что есть для Вас Ваша вера и чем она полезна. Ваши же рассусоливания о нашей вере для нас, православных, столь же неинтересны, как рассуждения бедуина о квантовой механике... Нет, читать-то он наверняка что-нибудь читал, но вот несогласный он, в общем. Так что приберегите свои энергетические всплески для мирных целей, *я* критику — для жены. Мы в Вашей критике не нуждаемся. Пишите о себе, если есть что написать. О себе мы сами напишем.

Да, каждый из нас имеет свою позицию и твердо стоит на своем, но ничто не мешает нам вникать в позицию оппонента и в то же время искать и исправлять недостатки своей. Истина познается в споре. Видимо, словоохотливые и смышленые греки умели не только аргументированно отстаивать свою точку зрения, но при этом и уважать позицию оппонента, хотя бы пытаться понять ее. Откуда в споре двух разумных людей может взяться ненависть, искренне не понимаю!

Диспут возможен при тождественности исходных познавательных позиций.

В противном случае Вы реально рискуете принять кен гуру за кенгуру. Напомнить, что именно означает эта фраза на диалекте аборигенов? Вот и выходит, что, находясь в благоприобретенном состоянии гордыни, или «самости» по-церковному, Вы сами решаете, что хорошо, а что плохо, Вы сами определяете, как Вам поступать в том или ином случае, и Вы сами уверены, что это единственно правильная позиция, как Вам от самолюбования показалось.

Извините, но данное заблуждение имеет даже не религиозный, а психоневротический характер с философским подтекстом — «эгоцентризм», то есть вращение мира вокруг Вашей персоны.

По-русски — «самоторчание». Человек — существо социальное. Надеюсь, Вы кушаете из тарелки, а не слизываете пищу с пола. Именно этому Вы научились, находясь в социальной

среде обитания. Именно эта среда еще пару сотен лет назад была на 100% религиозна, и именно эта религиозность несла и мораль, и этику, и... тарелки с ложками. Так вот, своим эгоцентристским заявлением Вы утверждаете, что это Вы придумали эту самую тарелку. Как мило...

Сервет, Коперник, Бруно не отреклись от своих идей.

Вы меня извините покорно, но кто из перечисленных ребят был атеистом? Я по серости как-то не в курсе. Все атеисты, которых я видел, были скорее протестными — это типа «назло маме уши отморожу». Никогда ничего дельного от них не слышал, ни о каком конструктивном подходе и речи быть не может... А вот именно воинственности у них хватало только на вербальные испражнения. Рад, что Вы уже облегчились и стали вполне вменяемым. Может, мне не везло?

«Осилите... И не нужен вам будет духовник, ну, может быть, только как брат в Господе». Ага, не нужен тренер по боксу, читайте самоучитель по рукопашке и кому угодно в зубы дадите. Тренер-учитель нужен, но всю жизнь надеяться на духовника... Самому нужно вставать на ноги.

Какая грубость! На духовника не надеются, надеются на Бога — и не более того! А с духовным отцом советуются как с родителем. Или Вы сейчас заявите, что умнее своих папы-мамы?.. Если так, то бедные родители — недопороли чадо.

«Самому нужно вставать на ноги». Жаль, с Холлифилдом не знаком. Или с Тайсоном. Сказал бы: посылайте, ребята, своих тренеров на фиг.

Вера и духовность имеют столь гигантский опыт, что одна, даже крайне духовная жизнь не в состоянии познать и малой части из признанного церковного опыта. Вот поэтому и нужны и жития святых, и совет духовного отца. А что случилось с Тайсоном после смерти его «духовника», все знают... Внешне все тот же Майк, да вот только уже не железный... Сердцевина проржавела.

Около трех лет не могли с женой завести ребенка. И на обследования всякие ходили. Что только ни делали. Ноль. Пошли с ней в церковь. Свечи поставили. Она постояла перед Девой Марией. Короче, попросили ребенка у Всевышнего. Не поверите: через полтора месяца — положительный тест. Сейчас дочке 6 месяцев уже. И пусть скептики говорят, что это совпадение. Плевать. Мы с женой знаем, что это не так.

Вот такие дела. Хочу рассказать о картине, на которой изображен Иисус с овцой на плечах. Очень глубокий смысл. Оказывается, в те времена убегающей из стада овце ломали ноги, и пастух ее сам носил на плечах. За время заживления ног овца так привязывалась к пастуху, что потом уже ни на шаг от него не отходила. Так вот, многим Господь «ломает ноги», чтобы человек уже ни на шаг от него не отходил.

Искренне поздравляю! Православие не изобилует «чудесами», потому что очарование — это форма искушения. Но то, как Господь отнесся к Вам, есть истинное Чудо. Остается надеяться, что это был не последний Ваш визит именно в эту церковь, именно к этой иконе! Всегда говорил, что богатым и счастливым Бог не нужен, а нужен он бедным и больным… Не искушайте Господа, не подталкивайте Его к тому, чтобы он обратил ваше внимание на себя!

Теперь я знаю, что нужно сделать, если девушка захочет от меня уйти.

К сожалению, все Ваше восприятие Святого Писания именно такое! Нельзя Вам без духовника — истребит Вас нигилизм, ой истребит!

Как выбрать духовного отца? Чем руководствоваться? Сам действовал без размышлений и, кажется, не ошибся. А если бы ошибся? Можно ли было бы обратиться к другому священнику с той же просьбой?

Походи по церквям, поисповедуйся у разных батюшек. Поверь, самое первое впечатление — самое верное. Но если повезет и Господь даст Путь паломника в монастырь, то ищи старца.

Я бы так сказала. Есть совет, и есть Евангелия. Есть ученик, и есть учителя. В начальной школе предполагается один учитель, в средней уже учителя по предметам, в высшей — сам выбираешь и предмет, и учителей. Растите! С Богом!

Настоящий духовник — это не «условия игры», а великое благо, данное вам в награду… Так что ищите его и найдете, если заслужите.

Вот цитата из интервью диакона Кураева: «Я считаю, что православие чем дальше, тем больше становится религией меньшинства, того меньшинства, которое обладает даром протестантизма. И чтобы быть православным в XXI веке даже в России, не говоря уже о Западе, надо обладать даром

свободомыслия». Ваши комментарии?

Вы знаете, в чем истинное отличие именно православия от иных конфессий и религий? В доброте и подвиге

одновременно. Нигде нет такого института поста и молитвы, как в православии, когда каждый верующий совершает маленький подвиг во имя Веры своей. И нигде так не приветствуется эволюция порой трогательной и зачастую «противоестественной» для «технарей» доброты, указанная нам и Ксенией Блаженной, и Батюшкой Серафимом... Так что даже Союз Русского Народа — это не совсем канонический подход в православии, появившийся скорее как вынужденная реакция на угрозу истребления России. Так что единственная свобода, доступная человеку r полной мере, есть свобода Духа, обретенного в любви и закаленного в подвиге.

«Генерал, много ль жителей в Москве?

- Тысяч триста.

- А ДОМОВ?

- Тысяч десять...

- Сколько церквей, если не секрет?

- Более двухсот сорока...

- Ба! К чему такое множество?

- Дело в том, что русский народ очень набожен...

- Оставьте это кокетство для легковерных девиц и немощных старцев! Какая теперь набожность?

- Извините меня, ваше величество, — возразил Балашов. — Тут я с вами вновь не согласен. Возможно, во Франции, Германии и Италии мало верующих. Зато их много в Испании, а тем паче в России...

Наполеон помрачнел: уж больно не по душе пришлась ему пресловутая Испания! Опустив глаза, он минуту-другую сидел молча».

Народ, объединенный одной верой, непобедим. Это наглядно доказала Великая Отечественная война 1941 —

1945 годов. Тогда люди верили в Сталина, в коммунизм и Бог знает во что еще... Но верили истово и побеждали, ни секунду не задумываясь о цене за победу. У победы над врагом нет цены, в противном случае это не битва, а торги и сделки... Читай: мерзость!

«Нет больше той любви, как если кто положит душу свою...» Предлагаю обсудить эту фразу. Здесь, по-моему, речь идет не о физическом самопожертвовании, ведь душа бессмертна, а о посвящении жизни и деяний. Если бы шла речь о физическом самопожертвовании, то термин был бы другой

— жизнь, живот, голову и т. д., но не душу. Тут, как мне кажется, другой смысл.

Положить Богу Душу — это то же самое, что отдать Богу Душу, то есть умереть. Так что нет тут хитринки.

Сейчас очень легко приобщиться к Вере. Надел крест, сходил пару раз в церковь — и ты уже помазанник Божий. Слишком просто. Где гарантия, что к Богу не примажутся случайные люди? Я предлагаю решить этот вопрос так: организовать нечто вроде экзамена. Что-то сродни семинарам уважаемого Андрея Кочергина. Кто выдержит жесткую схватку, тот достоин служить Богу. Ведь верить в него — значит защищать Родину. А неспособные сражаться — пусть отдыхают.

Налицо очередное грубое толкование целей и задач. Нет и не может быть истинно верующих, то есть эталонно-верующих православных, потому что все мы грешны, и лишь Христос абсолютен, ибо он есть Сын Божий. А помазанник Божий — это не тот, кто крест одел, а кого помазали на царствие. Так, Император Российский был помазан на царствие, Папа Римский — тоже, но никак не каждый читающий по слогам «Отче наш». И лишь гностики считали, что частица божественного есть в каждом из нас — это они от самоторчания.

Один важный момент. Когда человек истинно верит, он не просто пассивно принимает что-то от жизни, вроде испытаний или плевков в лицо. Он прежде всего находится в активном творчестве, созидании и сопротивлении. Вера созидает человека. И человек созидает веру. Это взаимный процесс. В точности как на тренировках БИ. Ученик изучает технику. Техника меняет ученика. Ученик вырастает в мастера и меняет свою технику. Но Истина остается живой, неизменной и, в принципе, окончательно не достижимой ни для кого. Но это не значит, что к ней не надо стремиться.

Если именно Вера не есть живой процесс, основанный на догматическом базисе, то это дерево не растет из этих корней. Совершенно с Вами солидарен.

Верить во что? В себя и в свои силы, в Бога? Ну, или, к примеру, в победу? Ведь верить можно во многое, а истинно ли? Поконкретней, пожалуйста.

Вера в части Веры религиозной — это более чем личный опыт веры в собственные силы. Потому что субъективное верование подвержено сомнениям и предубеждениям. Вспомните любой

проигранный спор: как вам было стыдно оказаться в дураках, хотя еще секунду назад вы краснели лицом и исполняли арию пилорамы.

Истинная Вера проверена веками, она является для верующего человека абсолютом, на который стоит положиться, в равнении на который стоит жить и которым стоит гордиться! Не знаю ни одного умения или жизненного представления, сравнимого *j\am*меня с моей Верой. Хотя это моя Вера! И это мои о ней представления! Совершенно некорректно было бы навязывать их кому-либо, даже моему ребенку. Кстати, он именно православный и не потому, что я его перед этим бил три дня.

Смотрел телевизор перед Пасхой. Показывали интервью в прямом эфире архиепископа Екатеринбургского и Верхотурского Викентия. Несмотря на неумение правильно строить фразы и вообще публично говорить, поразила искренность и светлость мысли этого священника. И вот в студии звучит вопрос с подколочкой:

- Благословите, отче!

- Бог благословит!

- Отче, хочу спросить. Я тут услышал, что при Екатеринбургской епархии создан комитет по делам спорта. Как же так? Ведь Вы же вроде только духовными делами занимаетесь, нигде же в Священном Писании не сказано о том, что, мол, надо развивать, тренировать тело, все — о величии духа… А Вы вдруг о телесном?

- Ну… Дело в том, мне кажется, что Вы не совсем верно поняли задачи церкви в области спорта. Видите ли, спортсмены как занимались спортом — каратэ, боксом, тяжелой атлетикой, бегом, — так они и будут заниматься. Наша задача не в том, чтобы православные занимались спортом, а в том, чтобы занимающиеся спортом несли в мир добро. И именно потому мы создали такой отдел, чтобы нести веру спортсменам, а не спорт верующим. Вспомните Пересвета и Ослябю, которых из монахов, из чернецов отрядили на битву с татаро-монголами в 1380 году. Не потому, что они в монастыре получили какие-то воинские навыки, как ошибочно считают многие сейчас. Мол, у нас в православии были воинские монастыри, как пресловутый китайский Шаолинь. Не было такого. А вот то, что великие воины становились монахами, — было. Так и со спортом. Мы хотим, чтобы спортсмены стали православными, обрели Бога и спасение, и силу свою для добрых целей использовали, а не наоборот — не то чтобы все православные поголовно стали

бы спортсменами…

Не ручаюсь за дословную передачу высказывания архиепископа Викентия, но, надеюсь, пересказал близко к смыслу.

Вот вам и ответ на многие вопросы… и про отношение церкви к каратэ и прочим вин чуням… Коротко и ясно!

«Ты когда-нибудь думал о том, как ты умрешь? Не о смерти вообще, а именно о том, какая она будет у тебя? Есть ведь тысячи вариантов. Десятки тысяч… Ты можешь умереть от рака, от инсульта, от гриппа, от СПИДа, от сердечного приступа, от цирроза печени, от отравления… Тысячи вариантов — один другого хуже. И что получается? Где твоя дерьмовая свобода выбора? Умереть — рано или поздно — придется. Как и когда — неизвестно. .. У тебя не остается в этом поганом деле ни капли свободы. Можешь сдохнуть, как собака, сегодня, а можешь умереть, как великий герой, лет через двадцать. Но решаешь не ты. В большинстве случаев ведь как? Живешь себе, живешь, радуешься, а потом бац! —

у какого-нибудь грузовика отказывают тормоза, и тебя соскребают с асфальта. Лично мне эта идея не нравится. Если уж я живу так, как хочу, то и умереть желаю по собственному выбору, а не по прихоти придурочного маньяка или из-за алкоголика за рулем. Вот настоящая свобода выбора. А не твои идиотские нравоучения…» Это фрагмент из книги Мацуо Монро. А что вы думаете о такой свободе выбора?

У нас нет — и слава Богу, что нет — права выбора нашей смерти, потому что мы лишь имеем право согласиться с судьбой, ставящей нас на край. Любая инициация и катализация кончины есть самоубийство, грех! Так что не ищите тут право выбора, ищите силу принять смерть, не опозорив себя малодушием.

Почти за 100 лет своего существования коммунистическая идеология принесла людям нескончаемые бедствия, страдания, гибель миллионов — и не только в войнах, всеобщий упадок нравственности. Многие люди в посткоммунистических странах перестали верить в добро, не видят перспектив и смысла существования.

Утеря моральных ценностей привела к росту преступности, коррупции и других негативных явлений. Коммунизм обещал людям рай на Земле, но разве счастье может быть построено на насилии, убийствах, контроле сознания людей? Во всех странах с коммунистическим

режимом наблюдается нарушение прав и свобод человека.

Чтобы скрыть преступления, в СМИ вводится жесткая цензура, страна изолируется от внешнего мира. Сейчас говорят о том, что времена изменились, но если внимательно присмотреться, то за «новой ширмой» можно увидеть «старый почерк»: беззаконие, преступность, обещания, которые не выполняются, бездуховность… Почти во всех городах есть площадь Ленина с памятником вождю, улицы Ленина. В домах сохранились книги, обложки паспортов, деньги и т. п. Имеет ли это какое-нибудь влияние на человека? Когда нас заставляли вступать в октябрята, в пионеры, в комсомол, в партию — мы давали клятвы на верность идеям коммунизма! Влияет ли это каким-либо образом на судьбу человека? Сегодня самой большой страной с коммунистическим строем является Китай, его влияние на весь мир огромно. Многие государственные деятели, политики поверили в «экономическое чудо», которое при детальном рассмотрении оказывается просто миражом…

Не так давно на сайте «Великая Эпоха» (http://www.epoch-times.ru) появились «Девять комментариев о Коммунистической партии», в которых раскрывается злая сущность компартии, прослеживается история ее возникновения, приводятся факты преступлений. Чтение «Комментариев» помогает очистить сознание от яда, который систематически внедрялся с детства в наши умы, помогает освободиться от «печати зверя» и выбрать дорогу добра и справедливости.

Любая крайняя позиция в этом вопросе есть искривление того самого зеркала, которое призвано показать нам нашу, пардон, рожу. То нас в коммунизм перло, аж уши закладывало, то в демократию подорвало — диссидентов зацеловали до поллюций… То теперь в национал-социализм, в ревизионизм и религиозное сектантство. Может, хватит искать мистические следы наших бед?! Наши беды живут в наших Душах, истязающих наши головы, которые насилуют наши уставшие нога. Как начали кидаться в мистику в начале XX века, так и продолжаем искать врага под собственным одеялом, не понимая, что враг человеческий как стоял за нашей спиной, так и не пошевелился. А единственный способ борьбы с ним — это не эзотерические обряды с четвертованием партбилетов, а постоянный мужественный путь эволюции духовных ценностей, основанных не на новомодных практиках, а на традиционных верованиях. И не потому, что они априори лучше новых, а потому, что они есть и имеют давнюю историю, то есть доказательную базу. Все

привнесенное в новейшем времени — всего лишь смелый и порой кощунственный эксперимент!

Уважаемый Андрей Николаевич. Расскажите, пожалуйста, как Вы совмещаете тренировки и пост. Снижаете ли Вы нагрузку на время поста? Готовите ли Вы специальный тренировочный план на время поста? Что значит для Вас пост? Не подскажете ли Вы, где можно найти информацию о правилах соблюдения постов, что можно есть, правила поведения, сроки и т. д.?

Я к пище крайне нетребователен и легко могу существовать на одной перловке. Что поделать — упрощенная конструкция. Так что ни о снижении нагрузок, ни о спадах в моем случае речь не идет. Но стоит заметить, что батюшка благословил мне рыбу на весь пост, так что, может, в этом дело. Б любой церкви есть книги и по постной кухне, и по молитвенным правилам поста.

«Бог слышит крик ярости, а не вопли страха…» Простите, если не точно Вас процитировал. Мне очень близка эта тема. Недавно прямо прорубилась в сознание мысль, подобная Вашей. Если Вам нетрудно, пожалуйста, расскажите об этом подробней. Мне кажется, что это важно не только мне.

Любая Вера есть основа для надежды, то есть человек ищет первопричину всего сущего и находит, если ему повезет. Человек верующий живет не просто надеждой, но искренне веруя в то, что Бог над нами и он все *ш*-дит, все знает и что любое испытание дается именно как экзамен на мужество, силу и нравственность. В отсутствие хотя бы одного из этих понятий «незачет» обеспечен. Но понятия эти далеко неравноценны, и сила с каждым годом медленно уходит в песок, а вот мужество — это и есть состояние души, как нравственность ставит рамки проявлениям этого мужества. Потерять эти два качества можно, «починить завтра» — нельзя! Это как девственность — либо есть, либо нет. Страх человеческий появляется от неверия в правоту собственного дела и от слабости духа, что и есть богомерзко. А ярость — это порыв Души, готовой на, возможно, последний бой за свои идеалы и не ведающей другой поддержки и помощи, кроме Божественной. А иная и не нужна, вне зависимости от исхода экзамена. Уж лучше погибнуть в бою, не покривив Душой, чем, «спасаясь», скрючиться в маразме и нечистотах через 20—30—50 испуганных лет, трясясь за собственное никчемное существование!

Спасибо, Андрей Николаевич. По-другому, наверное, и не скажешь.

Говорю то, во что свято верю.

Думаю, что Бог слышит все.

Слышит Он все, но воинский подвиг воинским же и является. В остальных же случаях «блаженны нищие Духом».

Модернизации подвергаются священные тексты. Действия в этой сфере — целая программа. Приступают к изданию новой Библии с «современным» языком в Англии, тиражом в 10 миллионов экземпляров. Теологи старого закала назвали ее «модерн, но без Благодати». Само понятие Благодати из нее изъято и заменено «незаслуженными благами». Вычищены из Библии и понятия искупления и покаяния. И наконец, ключевое для христианства слово «распятие» заменено на «прибивание к кресту». Наполненные глубинным смыслом слова и фразы, отточенные за две тысячи лет христианской мысли, заменены «более понятными». Как сказал архидиакон Йорка, Библия стала похожа на телесериал, но утратила сокровенное содержание.

Существуют книги по сатанизму. Я их не читаю. Существует еретическая библия. Я ее не читаю. Обычное право выбора!

Политкорректоры занимаются политкоррекцией реальности. Политкорректность, по-моему, есть один из основных элементов формирования однородного, управляемого постиндустриального общества.

Да и хрен с ними, с корректорами! Не трахайтесь с кем попало — и триппера вам не видать! Не читайте всякую хрень — и не забьете голову опилками!

«То, что у нас внутри», не существует само по себе. Оно проявляется только в обществе, то есть при осуществлении нами своих социальных функций. Скажите, как на необитаемом острове вы проявите то положительное, что у вас внутри? Например, щедрость, верность в дружбе, заботу о родителях? Там просто не с кем проявлять такие качества, а это значит, что их и нет. Там вы будете просто выживать. Как и всякий другой, хоть бы он был скупцом, предателем друзей и отцеубийцей. Разницы в ваших действиях не будет никакой, а о человеке судят по его действиям, а не по тому, что он там о себе думает.

Не соглашусь с Вами, потому что именно пустынники, лишая себя искушения людского, рождали порой удивительные по своей силе духовные творения, так что место духовному подвигу есть

везде. В одном Вы правы — в обществе людей ему самое место!

Есть у меня такое мнение, что в церковь сейчас нужно тащить, и даже за уши, иначе лет через пять утонем так, что и это не поможет.

Данная постановка вопроса противоречит канонам православия. В церковь тащить кого-либо — насилие, а оно не приемлемо в вопросах Веры. Православие, пожалуй, единственная религия, в которой Вера есть собственные устремления и их реализация. Обратитесь к священнику и проверьте мои показания.

Меня очень интересует вот какой вопрос, даже не просто интересует, а очень сильно беспокоит! Я закончил 5-й курс, юрист. Устроился в хорошую фирму. Так теперь меня уже несколько человек просят «леваком» провести товар так, чтобы руководство не знало. Мне обещают львиную долю — очень приличные деньги плюс возможность постоянно проводить такие махинации. При этом люди объясняют свои действия тем, что начальник все равно вор (он депутат Городской думы в нашем городе), у него три авто, коттедж, в общем, говорят, что от него не убудет и т. п. Также говорят, что обычной зарплатой я много не заработаю, и они правы.

Проблема вся в том, что я не могу. До этого, когда учился в вузе, я вообще никогда никого не обманывал и не кидал, даже отдавал сдачу, когда продавец обсчитывался. Скажите, как быть? У меня есть любимая девушка, родители, которым надо помогать. И я понимаю, что, по крайней мере, в ближайшие 2-3 года высокое жалование мне не светит. Я просто в дауне и в ступоре.

Все, что мы делаем в этой жизни, мы делаем для себя, причем у каждого нашего дела есть цена. Вы готовы узнать цену вашей совести с точностью до рубля? Уверен, что нет! Потому что совесть — это проявление Души, свобода совести, например, а торговать Душой можно только с дьяволом.

Торговать Душой можно только с дьяволом — это факт, но нужно разобраться с тем, что есть Бог. При этом нужно полностью отбросить доктрину церкви, потому как она является антибожественной! Предположим, что это некая сила! Назови ее, как тебе нравится: Бог, Аллах, Ноосфера, НЛО и т. д. Если исходить из того, что все создаваемое создается для чего-то, а так оно и есть — ведь никто не создает просто так, — то Бог создал нас с какой-то целью!

Эта самая цель совсем не та, что прописана в той же Библии! Но это уже отдельная тема. Ты создал что-то, ты наблюдаешь за этим, тебе, конечно, интересно, что будет дальше! Этим я не хочу сказать, что мы брошены, Бог, безусловно, имеет некоторое влияние на наши жизни! И мне кажется, что критерий оценки здесь — развитие духа и мозга! Как только ты достигаешь определенного уровня развития, ты отбываешь с этой планеты! Человеку дается время, как человек с ним поступает — дело его/ Если выражать это соотношение в процентах, то 80% — «ты сам», 10% — «стечения обстоятельств» и 10% — «Бог»!

Уважаемый, у Вас налицо некое несоответствие категорий. Если Вы принимаете Бога как первопричину всего сущего, а в противном случае Вы говорите не о Боге, то ваши проценты выглядят странновато. Что есть абстрактно упомянутые «стечения обстоятельств»? Эти 80% — без обид — проявление гордыни и гуманизма, то есть возведение человека на вершину мироздания, а его жизнь и потребности — в категорию высших ценностей... Сатанизм, однако. Любая мораль отступает перед нашим «хочу» и «мне так надо». Поймите, если Бог и есть первичная категория, то и Ваши старания и подвиг имеют место на весах принятия решения лишь потому, что есть эти весы.

Надеюсь, высказался не слишком заумно.

В ветке «Люди в черном» затронули вопрос, который, по-моему, может быть отдельной темой для обсуждения. Во-первых, заинтересовало мнение некоторых участников о Солженицыне. Спорить ни с кем не собираюсь, потому что, видимо, чего-то о нем не знаю. Расскажите, что знаете. Что касается ссылки, данной в той ветке, где его, мягко говоря, критикуют, то очень многое сомнительно. Не знаю, насколько правда то, что он описывал, но остатки лагерей недалеко от Магадана видел сам, и массовые захоронения тоже. Прадед мой дважды удачно(!) бежал с этапа, арестовывали его каждый раз как другого человека, потом сгинул таки где-то в лагерях. Да и ведь не только Солженицын, есть другие свидетельства тех зверств. В той статье описывается, какое великое государство было построено, как хорошо в нем людям жилось. Великое... на костях. Зачем оно — такой ценой? А как хорошо в нем жилось, помнят те, кому за 30. В новостях репортаж был про дочь генерала Деникина, естественно, упомянуто Белое Движение... Вот подумалось: знали бы они, на что их поражение Россию обрекает, может, дрались бы по-другому, может, выстояли бы. Эх, если бы да кабы...

Вы знаете, что действительно важно во времена смуты? Собственная сила того самого Духа, воспитанием которого и занимается Вера. Например, ваххабизм. Никто не скажет, что шахиды — это слабохарактерные ребята. А теперь задумайтесь: чего больше в данном течении Ислама — тоталитарного или субъективного? У них нет «об-щаковых касс». Они не имеют психопатических практик. Они не тусуются сутками друг с другом, с опаской поглядывая на мир через глазок. Они не зазывают лохов по парадным. Они уверовали в то, что эль-Ваххаб знал единственно верный путь в Исламе. Его толкование термина «джихад» — это перманентная война с гяурами. Не больше и не меньше. А это всего лишь мировоззрение, основанное на религии. Как это ни кощунственно прозвучит, но такое бывает. Вот и крестоносцы, например, — одни тамплиеры нищенствующие чего стоят! Вот где духу было — хоть прикуривай.

Итого: не следует искать той кнопки, которая разбудит похмельную нацию и поставит ее, просветленную, под знамена Андрея Первозванного и Георгия Победоносца. Нужно заниматься именно собой именно сейчас,

чтобы в тот момент, когда Господь призовет на бой за Веру и Отечество, мошонка инеем не покрылась!

А что касается Солженицына, не готов комментировать его труды, хотя бы потому, что очевидцем не был, но отрицать террор все равно, что оригинально сомневаться в существовании Парижа, лежа на продавленном диване в Ново-Ебуново. Одно знаю точно — свобода Духа человеческого не в том, какие решетки или их отсутствие его окружают, а в праве его выбора, основанного на его силе. Помните: «чехи» голову мальчишке отрезали за то, что крест не снял? Так это не они его, а он их трахнул! Был ли у него выбор? Нет!

Способен ли я на такой подвиг — по сию пору не могу дать ответ, хоть и думаю об этом постоянно, и это дает мне некоторую надежду, что коснись меня подобное — и не усрусь жидко.

Нужно разделять силу Духа и расстройства психики. Шахиды — именно «слабохарактерные ребята», ибо поголовно психотики, личности искалеченные. Чем они занимаются? Подрывают себя в людных местах, принося смерть неверным, и типа попадают в рай. Тут не Сила Духа нужна, чтобы в эту шахидскую галиматью верить, а невеселый сдвиг башни.

Вы общались хоть раз с фундаменталистом? Как Вы узнаете вкус яблока, не откусив его?

Как-то не так давно встретил старого друга. Он на почве

неудачной личной жизни сел на иглу. Еще не деградировал полностью, но процесс идет. Встретились со старыми корешами, посидели втроем, покумекали. Решили, что пройти мимо не можем, надо помочь, а кап? Врачи — шарлатаны одни, только деньги вытягивают. Может, оно и не так, но эффективного лечения пока нет, лишь очищение организма от интоксикации. Вспомнили, что по телеку показывали репортаж об одной группе людей, решивших завязать с этим делом. Это где-то в Подмосковье, при монастыре, а староста вроде монах. Хотелось спросить мнение людей, соображающих в этом вопросе. Может ли вера избавить от этого недуга? Если кто знает, сообщите координаты этого центра. Респект.

Как человек, имеющий двукратный опыт снятия людей с иглы, настоятельно рекомендую несколько вещей.

1. «Наркоты» — это не больные и не несчастные. Это кусок говна, который имеет именно наркотскую плаксивую манеру поведения. «Я такой больной, я такой несчастный, не виноватый я, пожалейте меня, касатика». А я его, вонючку, — в клетку и на сульфу! И чем хуже, тем лучше! Пожалев умственно неполноценного в его истерии, мы провоцируем ее амплитудное разрастание! Не хрен их жалеть — их бить нужно, как мерзких животных, чтобы до ущербного мозга дошла вся низость падения. Кстати, одна из подопытных была дама. Как известно, дамы с герыча не соскакивают, а эта соскочила, как со сковородки, потому что все ломки по сравнению с А. К. — это детский лепет на лужайке!

2. Наркоман не имеет физиологической зависимости от «беды» — эти самые ломки его не убьют! Мозг, попробовав этот космический кайф, уже не хочет без него жить и верещит: «Еще хочу!» Дайте мозгу в бороду, и он уснет.

3. Наркоман рано или поздно бросает колоться, но очень немногим удается это при жизни. Наркоманы не бывают бывшими. И это факт — насмотрелся всякого.

Так что к батюшке упомянутому, конечно, нужно и должно, потому что он реально замечательный человек — я его слушал. Но и пороть детей нужно обязательно, тем более обосравшихся и злонамеренно испачкавших себе лицо какашками!

С уважением, А. Кочергин — доктор Пилюлькин!

Вам предстоит не только снять с иглы вашего друга, но и найти для него Путь, на котором он смог бы снова обрести самоуважение. Страх — это естественный механизм, предотвращающий преждевременную смерть человека, и страшнее всего снова потерять собственное достоинство,

особенно если ты уже однажды пережил состояние абсолютного самоунижения. Страх смерти и боли по сравнению с этим ничто.

Так как снятие с баяна — это не лечение гнойничковых инфекций и последствий неумелых обрезаний, говорить о срокзх или прогнозировать результат невозможно! Я подходил к этой проблеме крайне просто. Не удастся спасти — забью на... Ну и банзай! Что же касается «химии процесса», то именно ужас, несовместимый с ужасом перед ломками и желанием, способен заместить желание ширнуться.

Поверьте: чем дольше живу среди этих муравьев, тем больше удивляюсь, как они судорожно цепляются за свое существование, продолжая жить даже тогда, когда логически делать это уже нельзя. Наркоты — самый яркий тому пример: мразь и куски позора! Кстати, это мы виноваты, что наркоты есть и мало того — пить! Потому что в советских категориях ценностей наркоман был «изгой общества», причем явно не нашего. Сейчас это почти

брэнд. Не курить шалу на сегодня, как подмышки не побрить — олдово! А уж по коксу не шмыгнуть на вечерние — так нахрена ходили?!

Так вот, дорогие мои, я совершенно уверен в том, что если мы не хотим завтра найти шприц в нашем нужнике, тогда уже сегодня в голове должна гореть надпись: «Наркот хуже пидора!» И никаких вниканий в проблему, пониманий и душевных терзаний. Ломаем карапузу руку, приковываем ногу к батарее и лупим шлангом от стиралки! Поломался — под капельницу, почистился — а вот сейчас к батюшке в реабилитационный центр.

А что касается поиска пути для друга... Самая наркотская позиция — сейчас придет Дед Мороз и будет меня спасать, придумывать мне игрульки, чтобы я больше не ширялся, а я буду плакать, плакать, плакать — и все равно ширнусь, потому как я такой несчастный... А не пошел бы он, этот «друг» (потом покажу куда)? Хочет жить — пусть живет, но это нужно не Вам, а ему! Так кто и что должен искать?!

Уважаемый А. К., спасибо за интересный форум. Я много думаю над вопросом веры, и чем больше думаю, тем меньше верю. Что бы там ни говорили о «неисповедимых путях Господа», все христианское учение разбивается о зло жизни. Как всемогущий и вселюбя-щий Бог допускает смерть детей? Я смотрел недавно в новостях. Женщина попала в аварию, ей помочь остановились три машины, водители вышли, стали оказывать помощь, а их сбила другая машина. И зто высшая справедливость? Людская вера, на мой взгляд, есть

наследственный страх перед природой и неизвестностью. Надеюсь, не оскорбил ничьих религиозных чувств.

Все так, но никогда не дается испытаний не по силам нашим. Жизнь, возведенная гуманистами-сатанистами в категорию высшей ценности, не есть цель существования, потому что никогда физическое не главенствует над духовным, но наоборот. Соглашусь с Вами — в мире столько зла, что слабым впору и разувериться. Но, прикоснувшись к истинным носителям Веры, приобретаешь нечто большее, чем баптистские обещания удачи на дорогах и общаковые иеговистские дома. Нет, Вера — это подвиг, и часто мы сами виноваты в наших бедах. Я ничего не жду от Бога, кроме снисхождения к моей не самой чистоплотной жизни, а наказания наши — по грехам нашим. Относитесь к смерти легче, оставьте эгоистические надежды и выживете там, где себялюбцы уже умерли от страха!

Все в руках Господа. Если суждено вам погибнуть, сражаясь, так тому и быть, а вот если глазки закрыли и описались, придется так и подохнуть с запахом мочи на тушке.

Почему снисхождения, а не прощения? «Часто мы сами виноваты в наших бедах» — имеется в виду наказание за проступки? А как же христианское всепрощение? Впрочем, не буду критиковать никакую религию. Пытаться разубедить кого-то в его вере — бессмысленное занятие, вера так потому и называется, что нужно только верить, и никаких доказательств быть не может.

О чем это Вы? О «Не суди и судим не будешь?», или «Прости, Отец Небесный, ибо не ведают, что творят», или «Кто без греха, пусть первый бросит камень»? Так это, уважаемый, далеко не всепрощение — это снисхождение Силы к мелочной слабости. А Господь может наказать лишь тем, что заберет разум. Все остальные испытания — это лишь экзамен для нашей бессмертной Души. Назвать эти экзамены полезными язык не поворачивается, но и не нам, блохам, судить, в чем истинная ценность нашего прихода в этот мир.

Уважаемые! Сообщите, что для вас есть истина? Покоя и радости душе!

Истина — это либо достоверно доказанная, либо не требующая в силу своей очевидности доказательства формулировка. Данное определение носит объективно идеалистический характер, в субъективно идеалистической доктрине она неверна.

Мнение *мое* — и не обязательно правильное.

У меня достаточно богатый опыт общения со священнослужителями различных рангов, и все они в один голос уверяли меня, что являются посредниками, даже проводниками между Богом и людьми.

Они ошибались, потому что Господь всемогущ и слышит и видит все, в противном случае это не Бог. Что же касается некоторых заносчивых заявлений, то... чем ближе к Богу, тем сильнее искушение! Вот и борются священники с дурными помыслами и гордыней — не все побеждают. А добро со злом не борется, потому что не может Бог бороться с падшим ангелом, это зло борется с добром, часто побеждая, искушая людей гордыней, алчностью и блудом.

Смотрел «Последнее искушение Христа». Фильм понравился. Хороший пример того, что талантливый человек (Мартин Скорцезе) может создать нечто интересное, используя в качестве сюжета даже не особо интересные и давно отжившие суеверия.

Если наша Вера для Вас «отжившие суеверия», то Вы для нас «недоразумение эволюции»! Я не слишком мягко уточнил низость Вашего поведения?

Да, я назвал христианство суеверием, ну а Вы, например, пишете в соседней ветке: «Так и бесноватый Ницше — сам по себе мерзость».

Вы явно перепутали член с трамвайной ручкой. Сравнивать пассажи старины Фридриха и христианство может только очень воспаленный человек — Гитлер, например. Чем закончилось данное сопоставление, помним?

То, что человек, закончивший жизнь так, как это сделал «признанный и уважаемый философ», говорит о его явной бесноватости, а для Вас, видимо, фактом не является. Это я к тому, что если Вы исполняете религиозные обряды, глядя на портрет последователя Шопенгауэра, то я этого предположить не мог и прошу меня простить. Ведь фантазия моя не безгранична. Если же Вы пытаетесь соревноваться со мной в оскорблениях, то и здесь я думаю, что сие занятие не есть полезное применение Ваших жизненных устремлений. Хотя не мне судить.

С уважением, А. Кочергин —
не позволяющий никому оскорблять его Веру
по мере физических возможностей.
Так я оскорбил Вашу Веру
или Вы родственник приснопамятного Фридриха?

И все же, Андрей Николаевич, называть Ницше «бесноватым» — это, по-моему, перебор. Хотя бы потому, что не был он бесноватым. Ни тогда, когда писал свои труды, ни тогда, когда сошел с ума и уже ничего не писал.

Уважаемый, давайте договоримся о терминах. Очевидно, Вы, не будучи христианином, не знаете и церковного определения бесноватости. Одержимость бесами вовсе не обязательно выражается в испускании слюны и буйном помешательстве. Порой бесноватые вполне внешне пристойны, но, скажем, воинствующая гордыня Ницше есть не что иное как проявление эгоцентризма, что и есть отрицание Бога, а значит, и бесноватость, которая и вылилась в более острую форму помешательства...

Что вполне закономерно.

Мне этот фильм понравился, причем весьма и весьма. И я считаю его в полной мере христианским фильмом, который очень неплохо было бы посмотреть многим людям. Собственно, о чем этот фильм говорит? Что Иисус был человеком, который во искупление грехов людей сознательно пошел на крест. Ключевое слово здесь — «человек». Не сын бога, которому по большому счету ничего не страшно, а именно человек, такой же, как мы все, и выбор его тем более ценен, что сделан дважды, причем во втором случае тогда, когда была известна альтернатива, привлекательная до безобразия.

Декларируя свое отношение к религиям, Вы не понимаете очевидной вещи.

Я не могу быть лоялен к вуду или к культам каннибалов из Папуа. В этой же связи и с учетом бинарности православного миропонимания я не могу спокойно относиться к вольным вариациям, игриво наводящим тень на самою жизнь и подвиг Иисуса.

Поймите, *дело* тут не в косности и мракобесии, о которых Вы намекаете тут в незыблемости Веры и ее догматов. Потому «...бес всегда водит человека между верой и неверием, то он вдруг есть, то его нет» («Братья Карамазовы»). Нельзя оправдать искусством вольных трактовок Святого Писания, потому что это ересь, то есть та самая бесовская игра в полутона в мире, где есть свет и есть тьма, и сумраки скорее тьма, чем свет!

Я маленький, но герой. Я окончательно и бесповоротно победил гордыню. За два часа нахождения в московском метро

я никому не дал пинка и никого ни разу не послал на хер. На мой взгляд, это подвиг. Не всякий сможет.

Прошу простить за прозу, но осознание себя «героем» уже есть гордыня... Хотя я вполне понял шутливость данного тезиса.

Уважаемый Андрей Николаевич, как-то давно Вас спрашивали о некой церковной психотехнике для православных. Тогда Вы сказали, что ответите позже, может, сейчас сможете? Простите за надоедливость, однако вопрос действительно интересный.

Священник обязан жить с паствой, потому что каков поп, таков и приход. Оставьте досужие домыслы о том, что священник — это такой Дед Мороз с красным от запоя носом и плечами, натертыми погонами. Священник, представляя «духовный анамнез» каждого прихожанина, знает, какое именно лекарство тут уместно, кого нужно всего лишь выслушать (З. Фрейд), кого стоит поставить на пост (лечебное голодание), кого и отругать не грех (сульфазин). Только духовного «инсулинового шока» в церкви нет. Насилие в церкви неприемлемо! Но и очарование в церкви есть грех великий! У Серафима Роуза вычитал я историю о монахе, который молился так истово, что от него исходил жар, и это навело его на мысль о своей богоизбранности, он не углублялся в Писание и поверхностно исполнял послушания. Настоятель по-отечески его пожурил и указал, что святость — это не подарок, а плата за подвиг, в этом смысле его способности есть проявление гордыни. Монах, исполненный самоторчания, не внял предостережению... Его нашли утром, он был весь в крови и ободран, все стены и потолок кельи были в крови. Придя в себя, он рассказал, что, исполняя вечернюю молитву, представил, как Господь посещает его и благословляет его. Тут же стены расступились, и вошел «господь».

— Кланяйся мне, потому что я господь твой! Монах упал ниц и с перепугу не мог ничего ответить.

— Иди же за мной и отдай душу твою мне! Тут монах засомневался и перекрестился!

Тут же образ «спасителя» развеялся, и перед ним оказался нечистый, который начал орать на него и кидать по келье. Через много лет этот монах отмолил свои грехи и стал истинно Прозорливым и Праведным. Жар от него уже не исходил.

РУССКИЙ ВОПРОС

Только что заходил на рынок в Текстилях — перекусить. Стою в очереди за шаурмой, ее там готовят два парня молодых — кавказцы. Подходит, значит, такой форменный поросенок гоповского вида, взрослый мужик, русский, заказывает у них шаурму, а потом как давай их грязью поливать.

Столько всякого дерьма им наговорил, угрозами сыпал. Прошло уже полчаса, а меня до сих пор коробит — стыдно, что не дал в морду этому ублюдку, чтобы он не позорил меня и мою страну. Через четыре дня празднуем 60 лет Победы над нацистами, а у нас четверть страны — нацисты. Давить надо уродов.

А вот тут нужно рассматривать ситуацию не как национальную, а как ситуацию самоуважения. Если Вам не понравились его слова, отчего же Вы не дали ему в морду? Он мог и не про кавказцев что-то вещать, а про Вашу маму — какая разница?

Если кавказцам не понравились его слова, отчего они его ножиками не порезали, ну, скажем, голова кердык не сделали?

Какая разница, в какую именно сторону хамит очередной подонок, важно, как именно я к нему отношусь, ну или Вы... Так что не виноват пьяница в том, что обрыгал ваши ботинки, виноваты вы, что позволили ему это сделать...

Мнение мое — и не обязательно правильное.

То тут, то там слышны голоса отдельных аналитиков и журналистов, что, мол, Кавказ готов полыхнуть снова, причем с гораздо большей силой, что на этот раз в конфликт втянутся несколько республик. Что ситуация нестабильна, для ее стабилизации ничего не делается и т. п. С другой стороны, официальные СМИ вроде как представляют ситуацию на Кавказе и в Чечне как вполне тяготеющую к успокоению. Может, кто обладает реальной информацией? По-моему, в случае, если готовится «цветной» переворот, разжигание войны весьма выгодно для кукловодов.

Какова цель объявления войны? Победа в войне! Цель ведения контртеррористической операции? Ведение контртеррористической операции. Итого: чтобы добиться победы на Кавказе, нам нужно объявить военное положение и вести войну, тогда по законам военного времени мы сможем радостно расстреливать продажных генералов и дурно пахнущих политиков. Поверьте, война на Кавказе исходит из московских банков.

А по-другому у нас и цари править не умели, к сожалению.

Не согласен. Все семейство Романовых в сравнении с одним Сталиным, при всем к нему уважении, — это детский сад, курящий на прогулке.

Андрей Николаевич, очень важно. Вы опечатались или… В любом случае уверен: я не понял Вашу мысль, пожалуйста, можно еще раз?

Вы про мое уважение к Сталину? Так Вы не поверите, но я и Гитлера уважаю, потому что воспринимаю силу как явление, вне контекста применения. Уважение есть способ объективности исследования явления. Помните: «С уважением, А. Кочергин»? Так что я уважаю Сталина — человека, создавшего индустриальное чудо СССР на крови верившего ему народа.

Уважаю Гитлера, перевернувшего полмира на основе достаточно пошлой и пустой книги, сравнивать которую с «Государством и революцией» Ульянова можно лишь, как «Мурзилку» с «Войной и миром».

Так что человек либо ставит штампик «плохо» и не вникает, либо ищет то, что не должно повториться, или то, что и есть воплощение силы без знака «плюс» или «минус». Любовь и уважение — порой полярные понятия… Не хотел бы я услышать от дамы об уважении в тот момент, когда яйца уже задеревенели. Так что уважать следует даже сатану как более чем достойного противника — это позволит относиться к нему не с пренебрежением, но с внимательностью и чуткостью! Что вполне соразмерно его статусу падшего ангела.

Я с Вами согласен на 100%. Да, Гитлер и Сталин тираны. Однако Сталина в нашей стране уважает не в пример большее количество людей. Хотя по сути разницы между ними особой не вижу. Только то, что это наш вождь, а Гитлер — их. Я, например, восхищаюсь такими сильными личностями, сумевшими из народа пробиться к самым вершинам власти. В любом случае не уважать их нельзя. А любовь и уважение и вправду часто разнятся.

Мужчины различаются по тому, как они говорят о своих женах, нации различаются по тому, как они относятся к своим памятникам. В период сталинизма мы были на вершине мира, ровно там же была Германия. Ни ей, ни нам там уже не быть. Это плохо? Это история, а она есть сухое изложение фактов, в противном случае она становится либо сказкой, либо анекдотом.

Просто надоело слушать сказки про то, как хорошо было раньше. Убожество. А управляло всем лицемерие, возведенное в ранг высшей добродетели.

Позвольте вам напомнить, уважаемые коллеги, что если вы решили подискутировать об истории нашей страны или о падении Персии, то будьте любезны оперировать источниками и ссылками на них, а не определениями типа «это бред».

Мне бы очень хотелось, чтобы Наоми Кэмпбелл просто сохла по мне, как чертополох на помойке. Я даже готов рассказывать об этой ее удивительной страсти, да вот только нет на это ощутимых оснований: ни ее любовных записок, ни посланных мне трусиков, ни любительского порно с нашим участием.

Так что либо начинайте ссылаться на документы, либо прекращайте эти упражнения в софистике. Это просьба? Нет, это требование!

Гражданин! Не ходи на выборы! Выбор между партиями России — это выбор между говном и дерьмом.

Нам не нужна партия, которой мы попробуем поверить. Одна попробовала — родила. Нам нужен народ, получивший хоть по почте вменяемый и более чем прозрачный манифест с экономической программой на пять лет, с мирными этапами ее выполнения и с политической доктриной, в которую этот народ поверит. Лишь потом нам понадобится партия, включающая этот самый народ! Но не как московские игрули в патриотов за московские же лавандосы! Плавали — знаем!

А насчет «не ходить на выборы»... Да как Вы смеете давать шанс этим аферистам голосовать от Вашего имени?! Или Вы думаете, что Ваш бюллетень останется невостребованным?! Хрен там! Вставай, просыпайся, русский народ! Любые выборы — это наше право сказать «нет» тому, во что мы не верим, если даже у нас нет возможности сказать «да» тому, что пока еще не родилось! Вся сегодняшняя сила политтехнологов в алгоритме и математически выверенных решениях. Вот и все!

Если Вы будете искать народного «героя» в сортире, то в лучшем случае потревожите Ихтиандра, более образованные люди нашли его в Госдуме.

Так даже при царе не воровали.

Ребята, про «Россию — тюрьму народов» и про воров от «царя-батюшки» — это, пардон, коммунячья пропаганда! Не было там повальной коррупции, потому как и жандармерия была, и полиция, и возглавляли эти ведомства не кухаркины дети с голодным детством в анамнезе, а столбовые дворяне, которым

были привиты и честь, и достоинство, и брезгливость.

Альбатросы революции! Еще таится по углам недобитая контрреволюционная сволочь! Даешь Рублевку! «Ешь ананасы, рябчиков жуй, день твой последний приходит, буржуй!» Вопросов только два: какой ценой и что потом? Цена будет немалая — с учетом технического прогресса по сравнению с 1917 годом хлебнем кровушки так, что мало не покажется. Потом опять в Империю, и «только пыль, пыль, пыль из-под шагающих сапог». Впереди танков через минные поля, чтоб сберечь технику, а людишек новых бабы нарожают. Были мы уже в Империи. Вроде понятно, чем дело кончится, но душа просит! Верхом на броне по Рублевке, дым от развалин особняков, «мерседесы» вверх колесами догорают. Видно, как над Шереметьево валят очередной «боинг» с олигархами. Все ясно и понятно: вон там — они, а тут — мы, и мы их сделаем, потому что нам есть за что умирать, а им только за бабки. А что будет потом — неважно, так как этого «потом», может, и не будет вовсе. Пуля пролетела — и ага. Вот детей и внуков только жаль. Так и не поживут. И в Штатах тут не отсидеться. При современной технике достанется всем по самое не балуй.

Нет пока силы, способной политическим путем добиться изменения строя в стране, и нет даже намека на человека, способного олицетворить чаяния народа на искреннюю власть, на железный порядок и на неотвратимость наказания за преступления! Так что любой выход на сегодняшние улицы — самоубийство.

Одно меня угнетает: я не смогу удержать униженных по домам, и мне придется оказаться на улице — буду убивать провокаторов, зовущих грабить магазины и жечь машины! Нам не Рублевка поперек аппендицита, нам поперек горла собственное тупое политическое безволие — состояние глуповатой овцы, которую ведут на бойню за очередным козлом.

В последнее время меня посещает одна очень неприятная мысль, которой очень хочется найти противоречие, но она от этого не исчезает и появляется вновь. Становится стыдно за то, что я русский. Стыдно перед теми же кавказцами за наших жалких алкашей, наркоманов, за нашу хлипкую молодежь, за слабость и трусливость большинства. За то, что мы, как бараны, живем по принципу «моя хата с краю». Ведь по этому о нас всех судят.

Чеченцы орут о своей воинственной силе, и есть правда в

их словах, достаточно с ними столкнуться в жизни, они друг за друга порвут любого. Они гордятся своим происхождением и гордо произносят: «Я чеченец». Их сила в единстве, а где наша Сила? В водке? Где же Славянский Дух?

Да, стыдно мне и ничего больше, никакой гордости я не испытываю. Мне говорят: «Начни с себя». С себя я давно начал, но один воин в поле не воин. Что толку, если я заступлюсь, помогу, а все будут проходить мимо, будто бы это их не касается. Стыдно. И это русские! Где наше будущее?

Первое, что заставляет человека искать трусы, — это стыд от того, что он голый! Тот самый момент, когда Вы осознали стыд за своих соплеменников и себя самого, был моментом Вашего духовного прозрения. Жить в стыде непозволительно для мужчины. Мужчина — это звучит гордо. Не верьте в мифы, они рождены для слушающих. Верьте в себя и в Создателя, и вокруг начнут верить в свой народ, потому что увидят, что именно означает это слово!

Вопрос всем форумчанам. Случай из жизни. Вечер. На улице народа мало. Здоровенный пьяный русский мужик избивает старика-азербайджанца, торговца арбузами, за то, что тот не подарил ему арбуз. Ваши действия? Что здесь важнее: национальная солидарность типа «гаси черных!» или «стариков обижать нельзя»? Вопрос не такой уж и простой, точнее, не однозначный.

Человек, избивающий старика за арбуз, перестает быть русским! С большим чувством раздолбил бы башкой его сраную харю. Никогда скотские выходки не могли изгнать скотство из людей, невозможно мерзостью отмыть мерзость с улиц! Неуважение к противнику — это 100%-ная ошибка в принятии следующего решения. А старик и «противником» не был.

Ребята, давайте жить дружно. Я дагестанец и этим горжусь. Россию я люблю больше, чем многие русские, и я верю в ее будущее. Кавказцы-беспределыцики — такие же твари, как и русские беспредельщики. «Кавказцам нельзя доверять, они смелые только толпой, они черножопые, хачики, чурки» — мнение славян. «Славянам нельзя доверять, они смелые только толпой, они свиньи, пьяницы» — мнение кавказцев.

150 тысяч дагестанцев воевали с фашистами. Нацию не выбирают, поэтому ею гордятся. Русский шовинизм порождает северокавказский сепаратизм, и наоборот. Все мы дети Адама и Евы. Кровь у нас красная, рожали нас одинаково. Все мы люди в первую очередь.

У меня есть названный брат — вайнах, ингуш, более иных знающий цену сегодняшним настроениям на Кавказе, он герой России, без пяти минут генерал.

Сидит он на очередном военном празднике вместе с генералами и полковниками из ГРУ и ФСБ, и тут вдруг полковник-армянин начинает горячиться:

— Вы представляете?! Иду я по Москве в прекрасном настроении, а ко мне подходит сержантик милиции и развязно требует документы! А если бы я их дома забыл, так что, меня в обезьянник, в клетку?! И после этого русские хотят, чтобы их уважали кавказцы? — Он поворачивается к моему товарищу и говорит: — Вот ты ингуш, скажи мне: это правильно, что мы стали второсортными?

— Ну, с сортом — это каждый сам для себя решает, а вот насчет сержантика... Скажи мне, пожалуйста, сколько славянских ОПГ ты знаешь в Ереване, в Махачкале, в Грозном, в Тбилиси и Баку?

Надо добавить, что армянин-полковник — один из самых талантливых аналитиков МО.

— А причем тут это?

— А при том, что война на Кавказе лежит на совести конкретных людей с Кавказа и их одноплеменников из Москвы, при том, что в русских городах половина банд — кавказские. А вот русских банд на Кавказе нет, и Россия на сегодня всего лишь пытается сохранить свою территорию и правопорядок. Или ты не в курсе, как именно и что происходит на Кавказе?

Вот о чем здесь говорится, а не о том, что я должен ненавидеть нашего Шамиля, приходящего ко мне на тренировку или воротить морду от моего брата, с которым нас связывают далеко не буйные братания после кавказских застолий, а истинная мужская дружба, основанная на реальных событиях!

Я понял, о чем речь, но я пытался достучаться не до Вас, а до некоторых «горячих голов» на этом форуме. Теперь об ОПГ и прочем. Ни одна ОПГ не может существовать без поддержки «сверху». А кто наверху? Неужели правопорядок? Поймите, те кавказцы, о которых Вы пишете, не уважаемы и нами, у нас дома их называют «быками». В России сейчас тяжелые времена. И виноваты в этом мы все, кто считает Россию Родиной. Мир Вам.

Согласен. Более того, всегда писал и мнения своего не поменял! Национальная рознь в России инспирируется властными структурами, когда за взятку отпускают дядю с Кавказа, преступившего закон, и дают ему регистрацию. Именно в

этот момент джигит становится козырнее, скажем, батыра.

Национальная проблема закончится тогда, когда появится правовое государство! В войне на Кавказе виноваты русские преступники из политической и правовой элит, которые сочли возможным отмывать деньги в крови, без учета национальности «тазика».

Мы в Эстонии тоже не любим «политсейников». Но повышение им зарплаты привело к тому, что они теперь уже не то жадное быдло, которое бросается на каждого с целью срубить копеечку. Я за это их уважаю.

А я за это уважаю Ваше государство. Нет ничего проще, чем навести порядок на улицах. Пересадить пару генералов за взятки, десяток полковников, 50 старлеев и тут же повысить зарплату ментовским на 200% с постоянным мониторингом профессиональной пригодности.

Андрей, то есть Вы считаете, что, в принципе, такими методами и в России можно навести порядок?

Бюджет МВД не стоит повышать, нужно уменьшать количество пайщиков кооператива прямо пропорционально повышению зарплаты. А изгонять и сажать их будут прокуратура и Служба собственной безопасности по приказу министра, которому тоже отдадут приказ. Или те, кто обязан отдать сей приказ, заодно с этими старлеями и генералами. Это называется политическая воля.

С уважением, утопист А. К.

Андрей, но ведь это действительно утопия. Есть же пословицы: «Ворон ворону глаз не выклюет» и «Рука руку моет». Поэтому как-то с трудом верю в то, что прокуратура всерьез возьмется за «оборотней в погонах». На самом деле мне немного обидно за Россию в другом аспекте. Сами же знаете, я не россиянин. Будучи в метро, не мог не обратить внимание на огромные массы народа, коими кишит это метро. А в час пик народа еще больше. И не дай Бог, случится теракт, возникнет паника, и в панике от давки и толчеи погибнет народа, возможно, больше, чем от взрыва. Меня удивил такой, мягко говоря, никакой досмотр, когда, заплатив деньги, можно пронести в метро хоть карманную атомную бомбу.

Эта утопия по сравнению с реализацией Октябрьского переворота — детский лепет на лужайке. А теперь взгляни на Китай, где в течение двадцати четырех часов взяточник словит масленка в репу. Ну и где там коррупция? Политическая воля!

Вот именно по этой причине я не верю людям, не верящим в политику. Это заведомо пораженческая позиция, а я не пораженец.

С уважением, победивец А.Кочергин

Одна из причин, почему у нас до сих пор даже не берутся за настоящую реформу милиции, — именно отсутствие политической воли. Плюс «кадры решают все». Из нас десятилетиями вытравливали уважение к своей стране, народу, земле, собственности. Властям глубоко наплевать на низкую зарплату милиционера, на убойный график работы с одним выходным и пр. Ведь не понимают, что каждый год, который тянут с реформой милиции, увеличивает последующую стоимость реформы процентов на 20. Потому что структура продолжает разлагаться от коррупции, старики-профессионалы стареют и уходят на пенсию. Опыт передавать некому.

Вывод и ответ. Тотальное изменение этой самой политической воли, а точнее, ее полного отсутствия. Кто мешает вам создать эту самую политическую волю, используя вполне разрешенные «старшими пацанами» каналы и ресурсы? Баррикады, террор и прочая хрень — это для народовольцев-дебилов. Положение в стране должно меняться вместе общественным мнением, а не в связи с насилием одной группки идеалистов над другой бандой, уж извините, «материалистов»!

С уважением, А. Кочергин — монархист, потому что православный

Насилье «южных людей», говорите? Ну так зайдите в Университет МВД, например, на соревнования по самбо среди ВУЗов. Большинство курсантов — это парни с Северного Кавказа и девушки из российской глубинки. А все потому, что и тем и другим хочется выбиться в люди, а на другой способ нет или денег, или первоначального образования. Кто ж мешает русским пацанам из глубинки не водку жрать, а пытаться туда поступить? Может, просто западло милицейскую форму носить?

Я совершенно уверен в том, что человек берет то, что ему взять позволили, и сегодняшняя так называемая кавказская проблема из этого числа. Следовательно, единственная обида, которая может быть у русских в части того, что их замещают в органах, у них скупают квартиры ребята с рынков и их лупят новейшие эмигранты, — это обида на собственную быдловатость и нежизнеспособность.

В связи с этим совершенно с Вами согласен. Нехрен на зеркало пенять, коли оно от перегара потеет! Все у нас кто-то виноват — то царь-батюшка не тот попался, то Распутин-падла, то Троцкий, понимаешь, то Сталин, то Хрущев, то Брежнев, то коммунисты-КГБэшники, то демократы-евреи. Стыдно быть обиженным! У настоящего русского мужчины никто, кроме него самого, за Родину не в ответе, и не обидеть его никак, потому что член ступится!

Потому за собой смотрите и будьте лучше каждый день. Поверьте, из-за облаков все видно — вас заметят!

Где она — наша нравственность? И почему гибнут самые лучшие, оставляя на размножение эту быдлоту?

Потому что эти самые «лучшие» с этой самой быдлотой брезгуют общаться, воспитывать на собственных примерах.

Я вот природное быдло, шпана 100%-ная, а вот ведь и мимо унитаза не писаю, и на пианине могу польку-бабочку… А все почему? А потому, что любознательный шибко и жизнь веселая была.

Так что все козьи выходки — это именно от недостатка настоящих трудностей и от скуки ущемленной действительности. Бить, как скотов, и потом канавы копать! И будут эти бравые дяди и взгляд осмыслять, и про порядок помнить! Придется бить — буду бить, увижу, что не справляюсь, — порежу нахрен, придется поймать пулю — поймаю с большим уважением. Это не совет и не понты. Это моя — и только моя — жизненная позиция, совершенно точно, что неправильная, но именно она уже много раз выручала там, где все остальное скисало и начинало дурно пахнуть.

Мне кажется, нравственность с нами осталась, но ее не видно, а видно, наоборот, как Вы говорите, быдлоту. В той же Германии, где я сейчас нахожусь, нравственность, по крайней мере, у некоторой известной мне молодежи, еще похуже, чем в России. Везде эта проблема есть…

По поводу слов Андрея Николаевича о том, что «лучшие» брезгуют общаться с быдлом. Так на то оно и быдло — если даже его воспитывать, то оно не понимает. Другое, как мне кажется, дело, что есть не до конца потерянные люди и их можно перевоспитывать. Хотя вопрос интересный. Кто судья в таких вещах? Почему я лучше, а он хуже? Кто быдло, а кто нет?

В Китае уличная преступность была национальным видом спорта, впрочем, как и опиумное курение. Сейчас все в прошлом.

Поймали, провели душещипательную беседу, а после нее — пулю в затылок принародно на площади… как ее там называют… И все! Так это Китай беспредельный! Так что нет неуправляемого быдла, есть неумелые водители.

ДУХ И СТРАХ. ЕСЛИ ДРУГ ОКАЗАЛСЯ ВДРУГ…

Не смейтесь, но лишь недавно до меня дошла фраза «Абсолютная беспощадность… по отношению к себе». В моей недолгой жизни (26 лет) у меня были постоянные проблемы со всем. Меня смело можно было назвать неудачником. Над собой регулярно и с умом работаю последний год. И буквально на прошлой неделе меня озарило. Я не просто вспомнил, но прочувствовал всеми фибрами эту фразу. Могу сказать, что это поменяло мою жизнь, сделало ее осмысленной. Я больше не буду неудачником и слабаком! Объясню. Мой отец после работы всегда выпивал чекушку, потом ложился читать газету, затем смотрел новости и ложился спать. Такая себе размеренная жизнь. Я поневоле видел это каждый день и впитывал в себя этот пример. Началось с того, что я не хотел делать уроки. Закончилось это тем, что жизнь стала похожа на сплошной фиаско. Сначала я думал, что просто неудачник, потом винил всех, кого угодно, включая отца. Все бы так плохо и осталось, если бы я ни обвинил во всем себя. Эта мысль заставила меня быть злым и безжалостным к своей неокрепшей тушке и, естественно, духу. Начал работать над собой, и лишь спустя год я прочувствовал, что пинок Андрея Николаевича и его слова способны делать из неудачников людей. Андрей Николаевич, огромное Вам спасибо. Мою лично (уверен, что и много других) жизнь Вы изменили, наполнив ее смыслом. Я осознал ошибку своей жизни, которая мешала мне все эти годы. Теперь предстоит огромная работа, но меня это уже не пугает. И я смогу дать своему сыну пример, которого так не хватало мне.

Я давно не лукавлю, потому что в силу наглухо отбитой головы наверняка забуду, что врал накануне, и получится смешно. Это я к тому, что про эту самую беспощадность просто орать готов, выйдя на сцену любого Дома колхозника.

Как легко, а главное, быстро и благодарно мы находим виновников наших неудач, слабостей и дурных поступков, и как долго и тяжело понимается, что даже хреновая погода — это

лишь реакция природы на именно твое гадское поведение и низменные поступки! Чего уж говорить о людях, окружающих каждого из нас и не упускающих даже мимолетной возможности нагадить ближнему в карман. Если и придется идти на крайние меры, то это должен быть последний шаг, сделанный лишь тогда, когда все остальные не привели к ожидаемому результату, как бы тяжело они тебе ни давались! Все самые мерзкие поступки совершены от жалости к себе, проигрывает человек от жалости к себе и Родину предает, и с любимыми расстается, и детей бросает. А выигрывает благодаря абсолютной беспощадности к себе, отбирая у противника даже умозрительную надежду напугать, смять, унизить, а значит, и уничтожить! Мы те, кто мы есть, лишь до того момента, пока нас не поставили на колени, и неважно, что или кто явился причиной этой коленно-локтевой позы. Раком человек встает, лишь потеряв самое дорогое, что у него есть, — гордость!

Бот уж хрен! Подыхать — так стоя! Ни одной бляди даже не представить, насколько я готов порвать себя в куски, коснись это моих убеждений и принятых решений. Самый страшный ваш враг живет в вашем сердце — это унизительная жалость к себе любимому. Как это по-женски!.. Душить эту сволочь — душить ежедневно, ежечасно, ежесекундно, спрашивая себя: не слабость ли, не эгоизм ли, не алчность ли толкает меня на предполагаемый шаг? Заподозрив хоть на секунду себя в низости — бегом в зал! Убивать собственную плоть в наказание за грязные помыслы.

Я начал это делать еще в училище, толком не вполне понимая, что именно делаю. Но когда совершал низость, то без особого афиширования пытался все исправить, ну и на стадион бежать «десятку» не слабее 3,50 на километр… Те, кто в курсе, поняли, что я с собой делал!

Бежал и приговаривал:

— Дохнешь, животное, дохнешь?! Будешь знать, мразевка, как сопли распускать!

Подвиг! Каждому Мужчине нужен Подвиг, причем сию секунду! Сейчас! Промедление смерти подобно! Только так рождаются именно мальчики, а не просто носители морщинистых мошонок, поджатых в страхе перед неприветливым миром, — мальчики, которым не стыдно стать отцами, воинами и гражданами своей великой страны!

Через абсолютную беспощадность по отношению к себе!

Мнение мое — и не обязательно правильное.

Вот и меня посетила некая мысля. Прочитал «В поте лица

своего добывай хлеб свой» из Книги и сравнил с: «Абсолютная беспощадность по отношению… к себе!» Однако суть вопроса одна и та же получается. Пот человека прошибает, только если он действительно выкладывается полностью.

Эгоизм, наполнивший этот мир, ухитряется делать из мужчин нытиков, а из женщин — сучек! В этом случае одни уже «мертворожденные», а вторые — «бесплодны». Не вижу иного выхода, как обретение в мужчине Воина, а в женщине — Матери. И та, и другая категории живут не для себя, а значит, живут наполненные идеями жертвенного Добра и с абсолютной беспощадностью к несущественному. К себе, в частности.

Присоединяюсь. Я благодарен этому форуму за то, что помогает осмыслить важные вещи в этой жизни, взглянуть на них по-новому. Взглянуть на себя, наконец, подругому. И понять, зачем я все-таки живу и как живу. Не могу сказать, что дошла суть. Но уже где-то рядом. Храни Вас Бог, Андрей Николаевич!

Спасибо Вам и спасибо всем Братьям и Сестрам, которые не побрезговали зайти сюда и взглянуть на нас, сирых…

Мы не умные, мы старательные.

С уважением, А. Кочергин — быдло, в общем, но не самое противное…

Хочется присоединиться к автору ветки. Возможно, благодаря этому форуму, я таки созрел для православия. Возможно, благодаря примеру Андрея Николаевича, понял, как надо вести себя в жизни. Начал заниматься кои… Силенок пока маловато, и не все пока получается, но я стараюсь… Спасибо!

Гораздо важнее, с чего мы начинаем и как именно мы что-то делаем, чем то, чем мы кончим… Потому что жизнь — это и есть длительный экзамен на состоятельность, а вовсе не наградные листы и роскошный обелиск на могиле.

Спасибо вам, ребята, за ненасрать!

С уважением, А. Кочергин —

православный воин,

в меру ничтожных сил и умений

Страх когда-нибудь кончается?

Не кончается никогда. Он замещается! Именно замещается! Ищите замену; как правило, мы ищем мотивации и минимизируем побудительные мотивы. Страх — это всегда неосознанный анализ своих возможностей по исправлению

ситуации или достижению абсолютных побед, что уже дикая нагрузка. Все не так! Не анализировать, а ставить простые и доступные задачи! Не побеждайте и не выживайте, а всего лишь делайте то, что умеете делать хорошо, скажем, бейте и стреляйте... А потом хоть на куски с чувством выполненного долга. Что поделать — это жизнь. И помрите уже как мужчина — ну, или не помрите. Для управления психикой можно использовать методику «минимизации побудительного мотива».

Приведу пример: мой вес 95 кг, занимаюсь каратэ более 20 лет, и я достаточно агрессивный человек, сориентированный на атакующий стиль поведения. Представим, что произошло столкновение в ограниченном пространстве с агрессивно настроенным мужчиной около 150 кг и явно спортивной внешности. Что я буду ощущать? Избежать поединка невозможно. Моя стереотипная агрессия подсознательно ослабляется чувством самосохранения, поэтому привычный настрой на «победу любой ценой» может вызвать внутреннее противоречие, а любое сомнение в бою — губительно. Любая суперзадача, например, полная победа, вызывает подсознательные противоречия, попытки оценки своих и чужих шансов на успех, что недопустимо! Чтобы избежать этих негативных размышлений, следует минимизировать стратегическую цель. Не победа, а, скажем, привычное, конкретное техническое действие, в результативности которого я уверен. В моем случае это «тейсо» в подбородок.

Учитывая большой прикладной опыт, я подсознательно уверен в успехе этого приема, и, если он пройдет, дальнейшие мои действия будут подчинены динамике боя, и навряд ли я буду о чем-то размышлять, а значит, мои действия будут носить рефлекторный характер.

Минимизация побудительного мотива целесообразна прежде всего в начале поединка. Задача, стоящая перед бойцом, должна сводиться от абстрактной победы к выполнению конкретного, хорошо знакомого, апробированного технического действия — это придаст спортсмену раскованность, что очень важно. Победа из первичной задачи становится вторичной, это снижает негативную составляющую чувства ответственности, нейтрализуя комплекс самооценки и преобразуя бойца в «биомеханизм» по воплощению на практике предварительных наработок. Исходя из этих психологических установок, утверждаю, что бойцу необходимо иметь коронные удары и связки.

Насколько я понимаю, теоретически, кто бьет первый, тот и выигрывает? Я категорически не могу бить первым, по крайней мере, эффективно не могу. Тренер сказал: «синдром

второго номера» — со временем пройдет. Не хочу со временем — хочу сейчас. Неоднократно был бит по причине именно ожидания атаки противника, ничему это меня не научило. Наверное, основное, чего я боюсь, — «я сейчас приближусь для удара, а он как врежет!» Есть ли методики ликвидации этого глюка?

Наверняка у Вас есть какая-то хорошо отработанная связка. Попробуйте хотя бы раз без раздумий, без подготовки и без глобальных целей влупить эту связку. Поверьте: пройдет, а если и не пройдет, то дядя будет очень занят защитой.

Итого: чтобы не получать, можно быть ленивым и не бегать, как обкурившийся сайгак, вполне достаточно загрузить все время противника защитными действиями и блистать отточенной техникой на радость знакомым девушкам... И нега потекла по ногам!

На днях пришлось одернуть одного хама. Он начал возмущаться, я толканул его немного, с тем он и удалился. До драки не дошло. Я был уверен — я его сильнее, я был уверен в своей правоте и все такое, но почему-то у меня и в этой, и вообще в подобных ситуациях появляется интересное состояние: в голове стучит, ясность мысли нарушается, в коленях появляется противная слабость. В этот момент я практически беззащитен. Думаю, каждый мужик это испытывал. Народ, подскажите, как с этим бороться!

Скажу лишь, что чем быстрее все начнется, тем быстрее закончится. Любая болтовня выпускает «пар из задницы», а стресс сжигает энергию, так что можно доболтаться, например, до голодного обморока. Минимизация побудительного мотива! Не думайте о том, что будете делать, как вам необходимо победить. Глобальные цели «неподъемны» для психики.

Думайте о том, как сломать супостату, скажем, нос, а дальше все само пойдет, и наплевать, чем закончится.

Что делать, если ты смотришь на человека и понимаешь, что завалить его — не проблема, но все равно страшно нападать первым?

Не надо ставить перед собой абсолютных целей. Не желайте разрывать противника, не ищите победы. Драться стоит не для победы над противником, а от невозможности терпеть то, что происходит. Меня вполне устраивает результат, когда я попаду хотя бы раз, а потом моей головой будут играть в футбол. Тут ничего не поделаешь — жизнь, но зато я хотел попасть — и попадал. А после этого плевать на то, что будет. В драке нет

места мыслям и желаниям. Кроме кипящего в голове дерьма — ничего!

Самое интересное, что среди трусов есть просто обалдеть какие вырубаторы.

Рассказывали про чувака, который реально трусил махаться, но уж если прикладывался с кулака, обычно исподтишка, то полный кабздец. Дядя летел метра три, ноги выше головы, бился об стену и вырубался напрочь! Бывает же…

В самоторчащем произведении «Как закалялась сталь-2» я не фантазировал — я реально признался, что с раннего детства был просто забитым и запуганным мальчиком, боящимся всего, что его окружало, а драки боящегося больше всего…

Все боятся! Но некоторым это очень надоедает в силу невозможности подобного существования. Важна не сила ощущения, а его продолжительность. Так не боятся умирать солдатики, которых загнали на штурме высотки — они уже так измотаны, что и пули не кажутся страшнее накатившей усталости. Так кидаются на ДОТ русские солдаты, уставшие унизительно лежать в грязи под огнем врага.

Чуть дольше, чуть отвратительнее унижение, и граница будет перейдена. Граница, за которой страх — это уже не мотивация! Так и рождается истинный Дух — в смятении, в унижениях и трудах, а не в медитациях и прослушиваниях проповедей очередного сектанта. Рождается, как рождается ребенок, — в крови, грязи и муках!

Допустим, есть люди, которые нормально относятся к тебе, но слабы духом, и в экстремальной именно для них ситуации, а на самом деле не в такой уж экстремальной, могут предать. Способны ли они исправиться и стать сильнее? Или в основном это «на века», и пытаться их исправить не стоит? Интересует личный опыт.

«Если вас предал друг, расстаньтесь с ним или смиритесь с тем, что он предаст вас вновь, — люди не меняются». Шопенгауэр, по-моему.

С уважением, А. Кочергин—
миллион раз убедившийся
в правоте данных слов

Так же и с женщиной. Как мне кажется, если изменила, то лучше расстаться, потому что, скорее всего, это выльется в «тенденцию, однако». Она будет изменять и дальше.

Предавшая вас женщина никогда не была вашей, так какой смысл жить с посторонней теткой?! Хотя многим и золотой дождь по вкусу, и наручники с розовым мехом... Дело вкуса, конечно, но Мужчина — это прежде всего самоуважение, а не самоуничижение. И только уважающий себя, сильный человек способен и на самокритику и на скепсис в свой адрес! Неуверенные особи чутко следят за соблюдением собственного амплуа и общественным признанием. Потому что внутри — пусто.

Мнение мое — и не обязательно правильное.

С уважением, А. Кочергин —

...возлюби ближнего своего, как самого себя.

Если же не научен уважать себя и свои поступки,

как же тогда уважать поступки ближнего?

Стало быть, по аналогии, и предавший друг никогда не был другом?

Он был другом, и нет страшнее врага, чем бывший друг. Сейчас пожинаю плоды своей прошлой дружбы, вне всякой меры больно — пендык, но они задолбаются делать меня похожими на себя, и я продолжаю верить людям, протянувшим мне руку. Потому что не сдулся, не разуверился!

«Неуверенные особи чутко следят за соблюдением собственного амплуа и общественным признанием. Потому что внутри — пусто». Это точно! Некоторым для этого нужен черный пояс и фото в инете, а на поверку — пустота и никакого стержня.

Именно по этой причине испытываю ко всем регалиям легкую брезгливость. Такую же брезгливость с трудом преодолел к деньгам. Потому что из-за этих суетных вещей люди творят ужасающие подлости. Странно, что они не понимают, что только в кино дьявол просит подписать контракт, в жизни душа продается гораздо примитивнее.

С уважением, А. Кочергин —

в душе которого горят все его ошибки,

не позволяя ему делать новых

А что не позволяет Вам делать новые ошибки? Неужели, осознав ошибку, дальше живете правильно?

А мне просто стыдно за все, что сделано было не по совести. А множить эту боль все равно, что множить неприязнь к самому себе — не логично.

Чему в жизни мешает жалость к себе? Иными словами, причиной каких неудач является недостаточная беспощадность по отношению к себе? Мне кажется, что такое распространенное в данное время явление, как депрессия, есть прямая причина жалости к себе. Человек грузит себя мыслями о том, какой он несчастный, как ему плохо, как не везет. От этого ему становится только хуже.

Депрессия — это продукт уныния, и тут мне видится несколько моментов.

1. Начни анализировать дурное настроение и наверняка найдешь причину, не анализируешь — виноват! Найдешь причину — объективно поймешь всю ничтожность таковой, если не болен раком, не в беде твои дети и живы родители!

2. Если же уныние и после этого имеет над вами власть, то уныние есть грех тяжкий. Надо верить, что все от Бога, что Господь не оставит. Унывать может лишь человек неверующий, убежденный в том, что он один-одинешенек.

Так что хвост пистолетом, писюку поленом — и в бой!

С уважением, А. Кочергин — патологический оптимист!